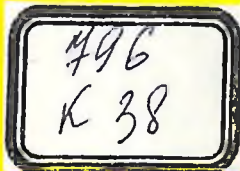
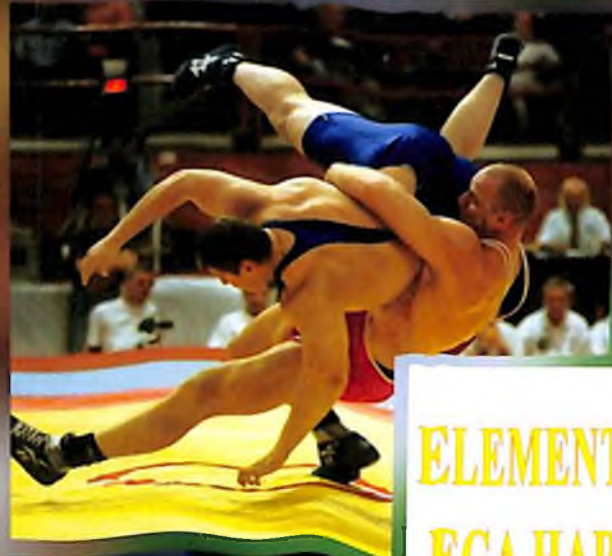


KERIMOV F.A.



MITC

KURASH



ELEMENTLARIGA
EGA HARAKATLI
O'YINLAR



**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI AXBOROT
TEXNOLOGIYALARI VA KOMMUNIKATSIYALARINI
RIVOJLANTIRISH VAZIRLIGI**

MiTC

KERIMOV F.A.

**KURASH ELEMENTLARIGA EGA
HARAKATLI O‘YINLAR**

TOSHKENT - 2020

UO'K 796.817

KBK 75.715

K 38

Kerimov F.A. Kurash elementlariga ega harakatli o'yinlar. – T.:
Ilmiy texnika axboroti-press nashriyoti, 2020. – 88 b.

Taqrizchi:

Usmanxodjayev T.S.

professor, pedagogika fanlari doktori

Mazkur kitob jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari tizimini takomillashtirish muammolariga bag'ishlangan. Unda an'anaviy jismoniy tarbiya mashg'ulotlari jismoniy tarbiya muammolarini hal qilish uchun yetarli emasligi sababli maktabda o'quv va seksion ishlarning kuchayishiga hissa qo'shadigan kurash elementlariga ega bo'lgan harakatli o'yinlar taklif etiladi. Taklif qilalayotgan kurash elementlariga ega bo'lgan harakatli o'yinlar maktab o'quvchilari uchun mo'ljallangan.

Biroq, jismoniy tarbiya vositasi sifatida ularni kasb-hunar kollejlari, shuningdek, oliy o'quv yurtlaridagi darslarda ham qo'llash mumkin.

UO'K 796.817

KBK 75.715

ISBN 978-9943-5717-9-2

KIRISH

Harakatli o'yinlar maktabgacha va boshlang'ich maktab yoshidagi bolalar bilan mashg'ulotlarda alohida o'rin tutadi, chunki ular umumiy jismoniy rivojlanish, harakat mahoratini shakllantirish va tanani mustahkamlashga hissa qo'shadi.

Kurash unsurlari bilan harakatli o'yinlar quyidagi muammolarni hal qilishga yordam beradi: bolalarni jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga ommaviy jalb qilish; bolalarning ushbu sport turiga mosligini aniqlash; bolalarga muntazam ravishda kurash mashg'ulotlarini o'tkazish kerak.

Ushbu kitob yosh sportchilarga bag'ishlangan. Bu mustaqil izlanishlar uchun ham muvaffaqiyatli va jiddiy tayyorgarlik ko'rayotgan katta yoshdagi o'quvchilar uchun va endigina tizimli ravishda o'qishni boshlamoqchi bo'lganlar uchun qiziqarli uslubiy vositalar bo'lib xizmat qilishi mumkin. Sport sohalarining ostonasini birinchi bo'lib kesib o'tayotgan har bir kishi uchun, hatto keyingi sport turlari bilan shug'ullanish, avvaliga, o'zlarining sevimli sport anjomlari unsurlarini o'zlashtirishi qiyin, bu yerda harakatli o'yinlar yordamga keladi.

Tizimli ravishda va to'g'ri tashkil etilgan harakatli o'yinlar jismoniy tarbiyaning muhim vositalaridan biridir. Harakatli o'yinlardan bolalar, o'smirlar va yoshlarning umumiy jismoniy rivojlanishi, shuningdek, ba'zi sport turlari uchun zarur bo'lgan ko'nikmalarni o'zlashtirish va takomillatirish uchun foydalanish mumkin.

Tavsiya etilgan o'yinlar sizga kurash sport jihozlarining unsurlari, kurash usullari, harakatlar va ularning kombinatsiyalarini tezda o'rganishga yordam beradi. Shuningdek, kurash unsurlari bilan o'tkaziladigan harakatli o'yinlar kurashning o'ziga xos mahoratini shakllantiradi va kurash, yakka kurashlarda g'alabaga erishish uchun barcha ruhiy va jismoniy kuchlarni safarbar etishga yordam beradi.

Tavsiya etilgan o'yinlar sizga Kurash sport texnikasining elementlari, kurash usullari, harakatlar va ularning kombinatsiyalarini tezda o'rganishga yordam beradi. Shuningdek, kurash elementlari bilan o'tkaziladigan harakatli o'yinlar kurashning o'ziga xos mahoratni shakllantiradi va kurash, yakka kurashlarda g'alabaga erishish uchun barcha ruhiy va jismoniy kuchlarni safarbar etishga o'rgatadi.

Kitob jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari tizimini takomillashtirish muammolariga bag'ishlangan. An'anaviy jismoniy tarbiya mashg'ulotlari jismoniy tarbiya muammolarini hal qilish uchun yetarli emasligi sababli maktabda sport sohalararo ishlarni faollashtirishga hissa qo'shadigan kurash unsurlari bilan harakatli o'yinlarni taklif etadi. Taqdim etilgan harakatli o'yinlar kurash unsurlari bilan boshlang'ich maktab yoshidagi bolalarga, ayniqsa, 1-4-sinf o'quvchilariga mo'ljallangan. Ammo jismoniy tarbiya vositasi sifatida ular katta maktab yoshidagi bolalar bilan mashg'ulotlarda, shuningdek, akademik litseylar, kollejlarda va oliy o'quv yurtlarida juda muhimdir.

O'yinning mohiyati

Jismoniy madaniy va sport bugungi kunda ijtimoiy kuch va ahamiyat kasb etmoqda. Shu munosabat bilan bolalar va o'smirlarni muntazam jismoniy tarbiya va sportga jalb qilish, ularning kuchlilik, tezligi, chidamliligini, epchillik va boshqa jismoniy fazilatlarini rivojlantirish birinchi darajali vazifadir. Jismoniy tarbiyaning ajoyib vositasi – bu harakatli o'yinlardir.

Harakatli o'yinlar har qanday yoshdagi bolalar uchun mavjud bo'lgan juda hissiy faoliyatdir. O'yinlar jismoniy fazilatlarini, axloqiy, irodali rivojlanishiga hissa qo'shadi. O'yin faoliyatida bola hayotiy muhim fazilatlarini egallaydi: mustaqillik, qat'iyatlilik va boshqalar. O'yinlar ta'lim va tarbiya vositasidir, o'yin faoliyati orqali bolalar munosabatlarining ro'lini bilib oladilar. O'yinda hamma o'z qobiliyatlari va bilimlarini sinab ko'radi, kuchli tomonlarini bilib oladilar. Boshqacha qilib aytganda, o'yin ong, fikrlash va ijodiy imkoniyatlarni rivojlantiradi.

Juda ko'p sonli o'yinlar mavjud. Ommabop donishmand aytadiki: inson o'yinda qanday bo'lsa, u hayotda ham shunday bo'ladi. O'ynash orqali bola dunyoni o'rganadi.

Kuchni o'lchash, jasorat, epchillik, zukkolikka qarshi turish istagi sport bilan to'la qondiriladi. Kurash juda mashhur sport turi. Barcha xalqlar uchun va har doim kurash insonni jismoniy tarbiyalash va uni mehnat va harbiy faoliyatga tayyorlashning kuchli vositasi bo'lib kelgan.

Hozirda 40 dan ortiq milliy va xalqaro kurash turlari mavjud bo'lib, ularda turli mamlakatlarda turli xalqaro turnirlar va chempio-

natlar o'tkaziladi. Jismoniy tarbiya vositasi sifatida kurashning universalligi shundaki, jang san'atlari, avvalambor, vaziyatni darhol baholash va to'g'ri yechimni topish qobiliyatidir. Kurash, yakkakurashning bir turi sifatida tabiatan o'yin harakati (faoliyati)ga yaqin.

Kurash sport turi sifatida ma'lum qoidalarga muvofiq ikkita raqibning jang san'ati hisoblanadi. Jangda muvaffaqiyat qozonishi uchun maxsus texnikani bilish yetarli emas, kuch, chaqqonlik va qat'iyatlilik, tezkor reaksiya va vaziyatni tezkor baholash qobiliyati muhimdir. Ushbu fazilatlar bir qator tashqi o'yinlarda muvaffaqiyatli shakllanadi va o'rnatiladi, ular ijobiy his-tuyg'ularni yuzaga keltiradi, bu esa mashg'ulotlarni sezilarli yuk bilan davom ettirishga imkon beradi.

Yosh avlodni jismoniy rivojlantirish va tarbiyalashning ommaviy vositalaridan biri bu milliy kurash spor turidir.

Kurash – yoshlar orasida juda mashhur sport turi. Bu eng qadimiy, kirish mumkin bo'lgan va keng tarqalgan sport turlaridan biriga tegishlidir. Milliy kurash nafaqat yoshlarni sportga jalb qiladi, balki jismoniy fazilatlarni rivojlantirishning yaxshi vositasi: tezkorlik, chaqqonlik, kuchlilik va chidamlilik. Jang san'ati lahzasi raqibning rejaları va harakatlarida yo'nalish tezligini rivojlantiradi, iroda, buyuk hissiy tajribalar bilan o'zini boshqarish qobiliyatini rivojlantiradi.

Kurash qadimgi davrlarda paydo bo'lgan va hanuzgacha respublikamiz aholisi orasida katta muhabbatga ega. Qadimgi avlodlardan kelib chiqqan holda, bu mamlakatda buning uchun barcha sharoitlar yaratilganligi sababli odamlar tomonidan ishlab chiqilgan va takomillashtirilgan. Qadimgi sport turi bo'lgan o'ziga xos xususiyatini saqlab qolgan kurash turli mamlakatlarda mashhurlikka erishmoqda.

O'zining milliy shaklini saqlab qolgan kurash tobora ommalashib bormoqda va faqat o'zbek xalqining mulki bo'lib qolmoqda. Hozirgi bosqichda kurash milliy chegaralarni kechib o'tdi va turli millat vakillarini o'ziga jalb qilmoqda. Kurashning xalqaro miqyosdagi ushbu progressiv tendensiyasi o'zaro ta'sir o'tkazish va milliy madaniyatlarni o'zaro boyitishning umumiy jarayoni natijasidir.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida, shuningdek, sport bo'limidagi mashg'ulotlarda nafaqat jang usullarini o'zlariga o'rgatish, balki bolalarni jang san'ati jarayonida ishtirok etishni o'rgatish muhimdir – harakat qilish, maydonga nisbatan mo'ljalga olish, tayanch va raqibga nisbatan harakat, uning harakatlariga o'z vaqtida munosabat bildirish, qarshilik ko'rsatish va o'ziga hujum qilish vaqtini tanlash.

Harakatli o'yinlar sportda tanlov vositasi sifatida

So'nggi paytlarda odamlarning madaniy darajasi ko'tarilganligi sababli ko'plab oilalar bolalar sport mashg'ulotlariga qiziqishmoqda. Jismoniy tarbiya o'qituvchilari va murabbiylari bolalarning ushbu sport turiga moyilligi va qobiliyatini aniqlashga qaratilgan kompleks chora-tadbirlarni amalga oshirishlari kerak. Ma'lumki, o'smirda tanlangan sportning harakatli mahoratini muvaffaqiyatli o'zlashtirish qobiliyatini aniqlash juda qiyin.

Iqtidorli bolalar va o'smirlarni tanlashning eng yaxshi usuli bu harakatli o'yinlarga asoslangan testlardir. Sinov o'yinlari nazorat mashqlaridan sezilarli ustunlikka ega, chunki ular sizga ushbu sport turiga xos bo'lgan jismoniy fazilatlar va qobiliyatlarni kombinatsiyasini baholashga imkon beradi.

Ma'lumki, o'yin faoliyati jarayonida ma'lum bilim, qobiliyat va ko'nikmalarning shakllanishi, shuningdek, bolalar va o'smirlarning individual xususiyatlari oshkor etiladi. O'yinlarda bolalar katta harakat faoliyatini namoyish etadilar, bu esa, murabbiyga kelajakdagi sport ixtisoslashuvi uchun yaxshi harakat moyilligi borligini qayd etishga yordam beradi (osonlashtiradi).

Har bir murabbiy bolada hamma fazilatlarini rivojlantirish mumkin emasligini biladi. Genetik omillar muhim ro'l o'ynaydi va bolalar va o'smirlarning potensial rivojlanishini aniqlaydi. Biroq, tanlov mezon sifatida inson tomonidan sotib olingan xususiyatlar meros qilib olingan xususiyatlarga nisbatan ustunlikka ega ekanligini yodda tutish kerak.

Amaliy test o'yinlari murabbiyga o'smirlarni qiziqtiradigan qobiliyatining mavjudligini aniqlash va namoyon qilishga yordam berishi kerak. Buning uchun qoida tariqasida, har xil jismoniy faoliyatga ega bo'lgan bir nechta o'yinlar qo'llaniladi. Test

o'yinlarida yo'nalishdagi harakatli o'yinlardan foydalanish tavsiya etiladi: koordinatsion qobiliyatini aniqlash, diqqatni jamlash, tezkoz fikrlashning o'ziga xosligi va boshqalar.

Harakatli o'yinlarni sinab ko'rish paytida har bir ishtirokchi ma'lum miqdordagi ballarni to'playdi. Test natijalarini aniqlash har bir ishtirokchining to'plagan ballari bo'yicha amalga oshiriladi, bu esa, o'z navbatida, individual xususiyatlarni tavsiflaydi. O'yinlar natijalariga ko'ra, inson tanlagan sport turiga mos kelishi, ushbu sport turiga xos qobiliyatlarning mavjudligini baholash mumkin.

Zamonaviy bosqichda test o'yinlari tajribali murabbiylar tomonidan bolalar va o'smirlarni tanlashda mohirona foydalanmoqda. Harakatli o'yinlarni nazorat testlar shaklida va sportni takomillashtirish guruhlarida foydalanish tavsiya etiladi.

Harakatli o'yinlardan bolalar, o'smirlar va yoshlarning umumiy jismoniy rivojlanishi, shuningdek, ba'zi sport turlari uchun zarur bo'lgan ko'nikmalarni o'zlashtirish va takomillashtirish uchun foydalanish mumkin.

Harakatli o'yinlar aqliy faoliyatning murakkab jarayonlarini, mantiqiy fikrlash, tasavvur, xotirani konsentratsiyasi, tezkor qarorlarning ratsionalligini shakllantirishga yordam beradi. Yuqori hissiyotni ta'minlash, harakatli o'yinlar tanani mustahkamlashga, uning chidamliligini oshirishga, shuningdek, harakatlarni muvofiq- lashtirishga, tezkor yo'naltirishga, axloqiy fazilatlarni tarbiyalashga, irodali xarakterli xususiyatlarga, tashkilotchilik va tashabbuskor- likka yordam beradi.

Harakatli o'yinlar yosh avlodni tarbiyalash vositasi sifatida maktabgacha va maktab jismoniy tarbiyasi, akademik litsey va kollejlarda, o'smirlar sport maktablarida, shuningdek, oliy o'quv yurtlarida jismoniy tarbiya tizimini takomillashtirish uchun ishlatilishi kerak.

Mashg'ulot jarayonida harakatli o'yinlar

Harakatli o'yinlar mashg'ulot jarayonida ishlatilishi kerak, chunki ular sport anjomlarining individual unsurlarini tayyorlash, birlashtirish va takomillashtirish, shuningdek, ushbu sport turiga zarur bo'lgan jismoniy fazilatlarni tarbiyalashga hissa qo'shadi.

Shuni esdan chiqarmaslik kerakki, bir xil mashqlar cheklangan texnik harakatlar va sportchilarda taktik noqislikni keltirib chiqaradi, bu esa, qiziqishning yo'qolishiga olib keladi, bu esa sport mahoratining o'sishiga sezilarli darajada to'siqlik qiladi. Shunday qilib, mashg'ulotlarga harakatli o'yinlarni kiritish o'rganish uchun muhim shartdir. Asosiysi, o'yinlar sport musobaqasini kurashning haqiqiy sharoitlariga yaqinlashtiradi va fazilatlarni hal qilishga hissa qo'shadi.

Ta'kidlash kerakki, kurashda asosiy vazifa raqibning harakatlari neytrallashtirishdir. O'z xavfsizligini ta'minlab, raqibni muvozanatdan chiqarish kerak. Buning uchun chaqqonlik, kuch, muvozanat tuyg'usini rivojlantirish muhim.

Muvozanatni yo'qotgan raqib tashabbusni yo'qotadi, osonlikcha mag'lub bo'lishiga bolalarning e'tiborini qaratish kerak. Kurash elementlari bilan harakatli o'yinlar mashg'ulotlar davomida doimiy ravishda takrorlanish kerak. Ular turli xil imkoniyatlardan foydalangan holda talabalar uchun kuchli mahoratni rivojlantirishga yordam beradi. Oddiy qoidalar, yuqori hissiyot, arzon uskunalar – bularning barchasi harakatli o'yinlarni ommalashtirishga yordam beradi.

Ishtirokchilar tizzalari bo'ylab harakatlanadigan yoki bir-birini qoringa, yoniga yoki orqa tomoniga qo'yishga harakat qiladigan juft juftlik musobaqalarini o'tkazish uchun yumshoq qopqoq talab qilinadi. Qolgan janglarni tashkil qilish uchun gilam (matlar) mavjud emas.

Raqibni mag'lub etish kurashchi qobiliyatini rivojlantirishning eng yaxshi usuli – bu o'yin. O'yinda o'smir barcha o'ziga xos xususiyatlarga ega shaxs sifatida namoyon bo'ladi. O'yin o'smirning jismoniy va aqliy fazilatlarini, aql-idrokini, irodasi va boshqalarni rivojlantiradi. O'yin xarakterni o'zgartiradi va shakllantiradi, qiyinchliklarni qanday yengish kerakligini o'rgatadi va raqibga hurmatni rivojlantiradi. O'yin davomida jangovor texnikaning elementlarini o'rganish ancha qiziqarli bo'ladi.

Jismoniy tarbiyada harakatli o'yinlar

Jismoniy tarbiya dasturida o'rta maktablarda harakatli o'yinlar muhim o'rin egallaydi. Harakatli o'yinlarning darslari o'quv va dam

olish vazifalarini hal qilishga qaratilgan. O'yinlar tabiiy harakatlardan iborat bo'lib, ular ko'plab sport mashg'ulotlarini taqlid qiladi va shuning uchun dastur tomondan jismoniy sifatlarni tarbiyalashning samarali vositasi sifatida tavsiya etiladi.

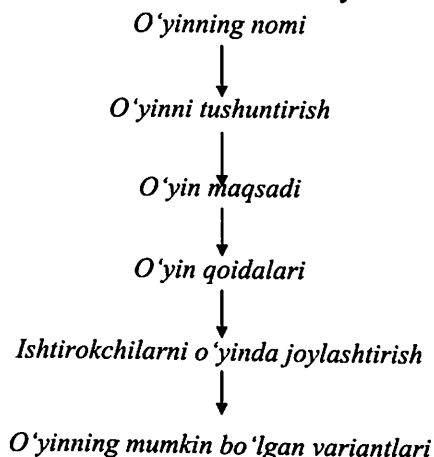
Harakatli o'yinlar shunchaki shaxsiyatning qobiliyatlari va individual xususiyatlarini ochib beradi, hech qanday faoliyat ular bilan taqqoslanmaydi.

Maxsus tanlangan o'yinlar kurashda zarur bo'lgan umumiy va tezkor chidamlilikni rivojlantirishga yordam beradi. Musobaqalarda muvaffaqiyatga erishish uchun o'yinlarda olib borilgan harakatlarning tezligi va kordinatsionligi muhim. Kurash turlarini o'rganayotganda harakatli o'yinlar yordamga kelishi mumkin – kuch, chaqqonlik va irodani rivojlantirish.

Harakatli o'yinlardan foydalanish bilan bog'liq hissiy fonda olib boriladigan mashg'ulotlar vosita faloiyatini rag'batlantiradi, bolalar kamroq charchaydi va ularning tanasi muhim funksional yuklarga tayyorlanadi.

O'yin faoliyatining muvaffaqiyati o'yinni to'g'ri tushuntirishga katta ta'sir ko'rsatadi. O'yin tarkibini tushuntirishda namoyish usulini hikoya bilan birlashtirish kerak. Rahbarning vazifasi – o'yinni to'g'ri taqdim etish, talabalar orasida qiziqish va kayfiyatni shakllantirishdir. Rahbar tashabbuskor va haqqiy ijodkor bo'lishi kerak. O'yinni tushuntirish qobiliyati uning o'tkazilishiga bog'liq.

O'yinni quyidagicha tushuntirish tavsiya etiladi:



Rahbar o'yinlarni qo'llash ketma-ketligi haqida oldindan o'ylashi kerak. O'yinlarni tanlash didaktikaning tamoyillariga muvofiq bo'lishi kerak, harakatli o'yinlarni qo'llash ketma-ketligi jalb qilinganlarning qiyinchilik darajasiga qarab amalga oshirilishi kerak.

Harakatli o'yinni tanlashning asosiy motivi pedagogik vazifalarni belgilashdir. Talabalarning tayyorgarligi va ularning miqdoriy tarkibi bir xil darajada muhimdir. Harakatli o'yinlarni o'tkazish faqat kerakli jihozlarning mavjudligiga bog'liq bo'lishi kerak. Ta'lim va mashg'ulotlarda o'yinlardan foydalanishning samaradorligi o'yinlarning qoidalarini diqqat bilan va qasddan murakkablashtirishi, shuningdek, ularni qat'iy bajarish bilan belgilanadi.

Harakatli o'yinlarga tayyorgarlik ko'rayotganda o'yinlarning to'g'ri tashkil etilishi bog'liq bo'lgan ba'zi asosiy mezonlarni hisobga olish kerak.

O'yinga ta'sir etuvchi mezonlar:

1. Mashg'ulotning vazifalari
2. Mashg'ulotning shakli (mashg'ulot, dars, tanaffusa, kunduzgi guruh va b.q.)
3. O'tkazish joyi (zal, sport maydonchasi, maktab koridori va b.q.)
4. Imtiyozlar va jihozlarning mavjudligi (to'plamlar, gimnastik tayoqlar, klublar yoki ignalar, arqon va b.q.)
5. O'yin tanlash (talabalarning ushbu kontingentining imkoniyatlarini hisobga olgan holda, shuningdek, darsning turli qismlari uchun o'yinning harakatchanligiga qarab).

Harakatli o'yinlarning yordam bilan harakat xususiyatlarini rivojlantirish amalga oshiriladi va shu bilan birga, vosita mahorati-ning yaxshilanishi kuzatiladi. Harakatli o'yinlarda olingan ko'nikmalarni birlashtirish uchun ushbu o'yinlarni muntazam ravishda takrorlash kerak.

Harakatli o'yinlar birinchi navbatda, jismoniy tayyorgarlik va sport anjomlari elementlarini takomillashtirish vazifalariga, shuningdek, iroda va boshqa muhim sifatlarni rivojlantirishga xizmat qiladi.

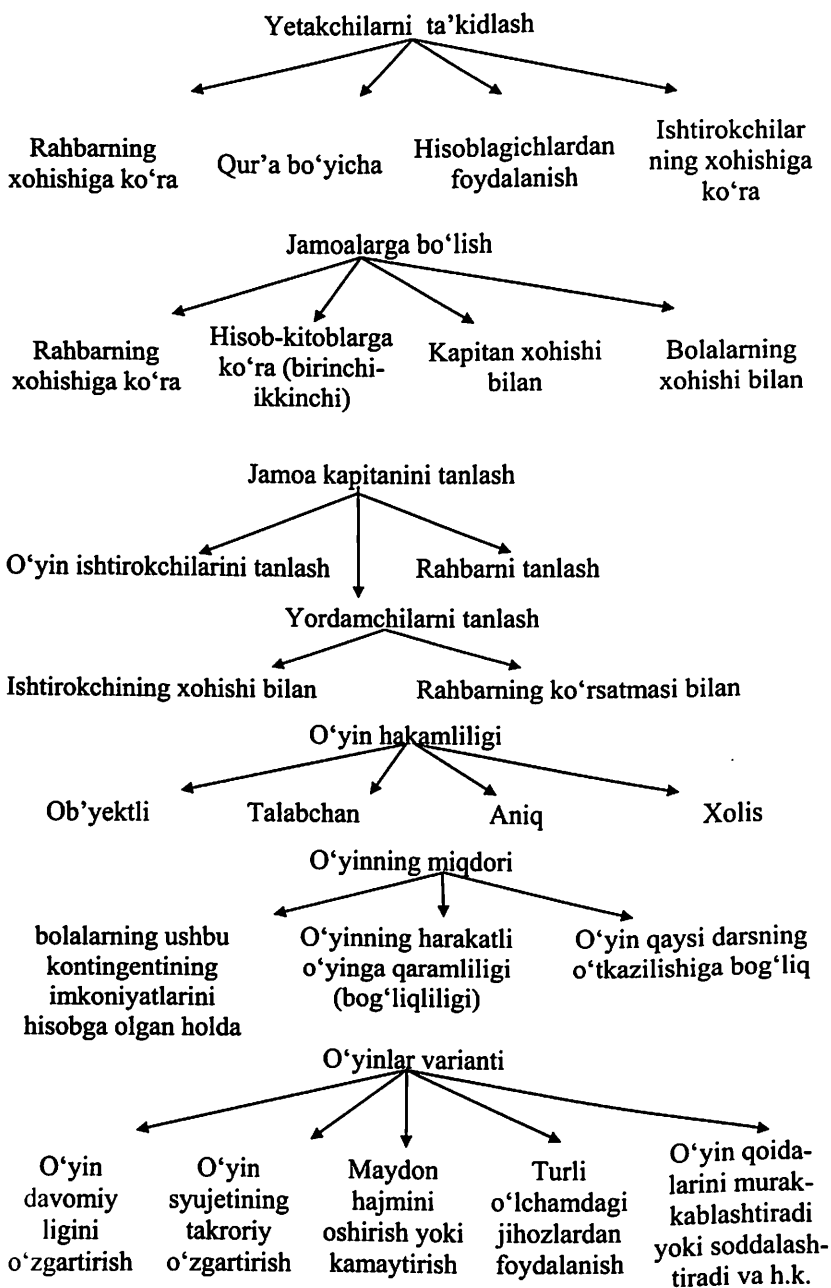
Pedagogik amaliyotda harakatli o'yinlarni muayyan mezonlarga ko'ra, guruhlarga bo'lish sodda yoki murakkabroq muammolarni hal qilish uchun o'yin materialini tanlashni osonlashtiradi.

O'yin boshida sensorli o'yinlarni "Eng chaqqon", "Oyoqlarda sakrash" va hokazolarni o'tkazish samarali, chunki ular isinishning samarali vositasidir. Sensorli o'yinlar qulay, chunki ularni yumshoq qoplamasiz (gilam, mat) o'ynash mumkin. Operativ tafakkurni rivojlantirish va sezgirlik va yo'nalishni rivojlantirish uchun quyidagi o'yinlardan foydalaniladi: "Ladushki", "Volchok", "Tezroq tortish" va boshqalar. "Zaxvat bilan kurash", "Maskirovka", "Raqibni yengish", "Jang chavandozlari" va hokazo o'yinlar hujum harakatlariga jalb qilinganlarni (asirga olish) o'rgatadi. Mashg'ulotda kuch va irodali fazilatlar uchun "To'pni mahorat bilan o'rgatish", "Davradan tashqariga itarish", "Urish to'dasi", "Hudud uchun kurash" va boshqa o'yinlar foydali bo'ladi.

Harakatli o'yinlar aqliy faoliyat, mantiqiy fikrlash, tasavvur, xotira va boshqalarning murakkab jarayonlarini shakllantirishga hissa qo'shadi. Sezgirlikning hissiy rangini berish, harakatli o'yinlar ham tanani mustahkamlashga, uning turg'unligini oshirishga, harakatni yaxshilashga, axloqiy fazilatlarini, irodali xarakterli xususiyatlarni, tashkilotni tarbiyalashga yordam beradi.

Tavsiya etilgan harakatli elementlardagi kurash o'yinlari sizni tanishishga va kurashning sport jihozlari elementlari, kurash usullari, harakatlari va ularning kombinatsiyalarini qanday qilib tezda o'rganishga yordam beradi. Shuningdek, kurash elementlari bilan o'tkaziladigan harakatli o'yinlar kurashning o'ziga xos mahoratini shakllantiradi va odamlarni jang san'ati – kurashda g'alaba qozonish uchun barcha ruhiy va jismoniy kuchlarni safarbar etishga o'rgatadi.

O'yinning murakkabligi va dars davomida yechilgan vazifalarga qarab, rahbarga quyidagi jihatlarni ko'rib chiqish maslahat beriladi:



Harakatli o'yinlar statik harakatlar va aqliy zo'riqish bilan bog'liq bo'lgan mashg'ulotlardan keyin charchoqni yengillashtiradi, bolalarning harakatga bo'lgan ehtiyojini qondiradi, ya'ni gipokinez rivojlanishining oldini olish.

Maktab o'quv dasturi tomonidan tavsiya etilgan va ushbu kitobda berilgan harakatli o'yinlar ishtirokchilar va bu bilan bog'liq bo'lgan tuzilmalar o'rtasidagi munosabatlarning boshqa prinsipini anglatadi. Ularni guruhlarga bo'lish mumkin, ularning har biri o'ziga xos xususiyatlarga va maqsadga ega. Buyumlar bilan o'yinlar, sensorli o'yinlar, raqibni gilamdan ajratish bilan o'yinlar, tortishish bilan o'yinlar, muvozanatni saqlashga bo'lgan o'yinlar, qarshilik ko'rsatadigan o'yinlar, qo'l jangi (armrestling) o'yinlari.

Uzoq aqliy faoliyatdan keyin ishlatiladigan harakatli o'yinlar bolalarning asab tizimiga ijobiy ta'sir qiladi. Harakatli o'yinlar – ochiq havoda dam olishni to'g'ri tanlash sifatida, maktab kunida ham (darsdan oldin gimnastikada, maktab tanaffuslarida, jismoniy tarbiya daqiqalarida, kengaytirilgan kun guruhlarida va hokazo) va bo'sh vaqtni (hovlidagi o'yinlar, yurishlar va boshqalarni) o'tkazish tavsiya etiladi..

Jismoniy tarbiya o'z oldiga asosiy maqsadni qo'yadi – ma'naviy boylik va axloqiy poklikni uyg'unlashtirgan jismoniy barkamol, ijtimoiy faol odamlarni tarbiyalashdir.

I BOB. SPORT KURASHI RIVOJLANISHINING QISQACHA TARIXI

1.1. Sport kurashining paydo bo'lishi va rivojlanishi

Sport kurashi eng qadimgi sport turlaridan biri bo'lib, juda qiziqarli va yorqin tarixga ega. Qadimgi inson ko'p ming yillar davomida instinktli hujum va himoyalash harakatlaridan to zamonaviy kurash turlari usullariga yaqin bo'lgan koordinatsiyalashgan harakatlarga qiyin yo'lni bosib o'tgan.

O'troq hayot boshlanishi bilan xalqlarning jismoniy tarbiyasida jangovar tayyorgarlikka xos bo'lgan va, birinchi navbatda, har xil yakkakurash turlari oldingi qatorga qo'yilgan. Qadimgi insonning muntazam yashash joylarida ov qilish sahnalari bilan bir qatorda, kurashayotgan kishilarning tasviri paydo bo'la boshladi. Qadimgi Misr ehromlari devorlarida mukammal texnikaga ega bo'lgan kurashchilarning tasvirlari topilgan. Taxminan er.avv. 2800-yilda tayyorlangan bronzali haykal - belbog'li kurashning eng qadimgi yodgorligi hisoblanadi. Uning asosida raqibni chirmab olishning og'riq beruvchi usuli yotadi.



*1-rasm.
Belbog'li kurashni aks
ettiruvchi Mesopotamiyada
topilgan bronzali haykal
(er.avv. III ming yillik boshi)
(Kun A., 1982)*

Qadimgi Hindistonda har xil yakkakurash turlari keng tarqalgan. Mahalliy aholi sog'lomlashtirish gimnastikasi, raqs va qurolsiz o'z-o'zini himoya qilish sohasida qimmatbaho an'analarni ehtiyotlik bilan saqlab kelgan. Qadimiy hind qo'lyozmalarida bellashuv va yakkakurashning shunday shakllari haqida ta'kidlanadiki, bunday bellashuvlarning uslubi raqibga qo'l yoki oyoq bilan qulatuvchi qattiq zarba berish, shuningdek, bo'g'ish usullarini qo'llash bilan tavsiflanadi.

Qadimgi Xitoyda jismoniy tarbiyaning birinchi paydo bo'lishi er.avv. 3 ming yillikning boshiga to'g'ri keladi. Taxminan er.avv. 2698-yilda "KUNFU" deb nomlangan kitob yozilgan, unda birinchi bor xalqlar o'rtasida keng tarqalgan davolovchi gimnastika, massaj, kasalliklardan forig' etuvchi raqslar, shuningdek, jangovar raqslarning tasnifiy ta'riflari tizimlashtirilgan.

Shuni ta'kidlash kerakki, Qadimgi Xitoy jamiyati, o'sha davrning falsafiy qarashlariga asoslanib, o'sib kelayotgan avlodning axloqiy tarbiyasiga, yoshlarning irodasi hamda xarakterini shakllantirishga katta e'tibor qaratgan. Agar bellashuv jarayonida biron bir kurashchi qo'pollik qilsa yoki qoidabuzarlik qilsa, unda hakamlar va tomoshabinlar bu kurashchini "syao szan" deb qoralaganlar. Bu so'z jamiyatning yuqori darajada nafratlanishini anglatadi.

Hamma davrlar hamda xalqlarning dostonlari kurashning jismoniy tarbiyaning muhim elementi, jismoniy mashqlarning eng ommabop xalq turlari sifatida keng tarqalganligi to'g'risida guvohlik beradi.

Jismoniy tarbiya va kurashning rivojlanishida Qadimgi Yunoniston alohida o'rin tutadi. Eramizdan avvalgi IX-VIII asrlarda Qadimgi Yunonistonda jismoniy tarbiya tizimi yaratildi va u hozircha o'z ahamiyatini yo'qotmagan. Maxsus maktablarda tajribali o'qituvchilar kurash, shuningdek, qisqa masofalarga yugurish, uzunlikka sakrash, nayza va disk uloqtirishlardan tashkil topgan dastur bo'yicha bolalar tayyorgarligiga alohida e'tibor berganlar. Shu bilan birga, shug'ullanuvchilar qo'l jangini olib borish, toshlar uloqtirish malakasini egallab berganlar.

Qadimgi Yunonistonning kurash texnikasi va uning rivojlanishi to'g'risida ko'p sonli haykallar, amforalar hamda vazalar-dagi tasvirlar, qadimiy shoirlar asarlari, tarixchilar, faylasuflar - Gomer, Pindar, Platon va boshq. ishlari guvohlik beradi. Masalan, Gomerning "Iliada"sida (eramizdan avvalgi IX-VIII asrlarda) Ayaks va Odissey o'rtasidagi bellashuv shunday bayon etiladi: "Kurashchilar belbog'larini taqib, maydon o'rtasiga chiqdilar hamda qo'llari bilan mahkam chirmashib, bir-birlarini o'rab oldilar. Kuchli quchoqlashish ostida qahramonlarning gavdalari qirsilladi, zo'riqdi

va ulardan ter quyila boshladi. Kurashchilar gavdasidan qonlar sizib chiqa boshladi, lekin ular olishishni davom ettiraverdilar”.

Kurashning boshqa jismoniy mashqlar bilan bir qatorda san’atga tenglashtirilishi o’sha davrning o’ziga xos xususiyati edi. Kurash bilan o’sha davrning yirik vakillari - olimlar, shoirlar, davlat arboblari, sarkardalar shug’ullangan.

Qadimgi Yunoniston Olimpiya o’yinlari vataniga aylandi (eramizdan avvalgi 766-yil). Birinchi Olimpiya o’yinlari dasturiga kurash mustaqil sport turi (eramizdan avvalgi 708-yil), shuningdek, maxsus beshkurashning tarkibiy qismi sifatida (eramizdan avvalgi 708-yildan boshlab) kiritilgan.

O’sha davrdagi ko’pgina taniqli arboblari - matematik Pifagor, faylasuf Evripid va Platon, Pindar hamda boshqalar Olimpiya o’yinlari g’oliblari bo’lishgan.

Yunonlarning har tomonlama jismoniy tarbiyalash tizimi o’rnini Qadimgi Rimdagi aniq ifodalangan harbiy-jismoniy tarbiya egalladi. Bunda jangovar o’yinlar va safdagi tayyogarlikka katta e’tibor qaratildi. Gladiatorlar jangi va jangovar aravachalarda musobaqalashish kabi tomoshabop o’yinlar katta o’rinni egallay boshladi.

Yevropada feodalizmning gurkirash davrida (XI-XV asrlar) ritsarlar jismoniy tarbiyasi tizimi paydo bo’ldi. Har xil yakkakurash turlari (jumladan, quolsiz) uning ajralmas qismiga aylandi.

Talxofferning (1443-1467) kurash bo’yicha birinchi kitoblari-dan biridagi o’quv rasmlarida tasvirlangan harakatlar va quolsiz o’z-o’zini himoya qilish usullari (ular Yaponiya samuraylarining “djiu-djitsu” kurashi texnikasini eslatadi) shu haqda dalolat beradiki, XV asrdan boshlab ritsarlarning juftlik harbiy mashqlari oddiy xalqning hozirgi kungacha saqlanib qolgan an’anaviy kurash shakllaridan muhim darajada farq qilgan. O’rta asrlar yilnomasi, qo’lyozmalaridan ma’lumki, hamma yarmarkalar, to’ylar, diniy bayramlarda boshqa ko’ngilochar tomoshalar bilan bir qatorda albatta, kurash musobaqalari o’tkazilgan.

Yunonlar jismoniy tarbiya tizimiga qaytish Uyg’onish davriga xosdir. Ushbu davrning ideali - bu har tomonlama rivojlangan, hayotning hamma sohalarida yuqori natijalarga erisha oladigan

inson obrazidir. Buning natijasida italiyalik va nemis insonparvarlari yunonlar gimnastikasiga yana bir bor murojaat qilganlar. Italiyalik shifokor X.Merkurialis o'zining "Gimnastika san'ati to'g'risida" deb nomlangan olti jildlik kitobida (1569-yil) qadimiy gimnastika ta'rifini bayon etgan. Shu davrning o'zida Fabian fon Auersvaldning "Kurash san'ati" (1539- yil) kitobi paydo bo'ldi.

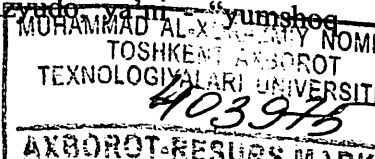
XVIII - XIX asrlarda milliylik xususiyati yorqin ifodalangan jismoniy tarbiya tizimlari yuzaga kela boshladi. Ulardan - nemis jismoniy tarbiya tizimi Guni-Muts (1759-1838) Bits (1763-1836) va Yan (1778-1852); shved jismoniy tarbiya tizimi - Ling (1776-1839); chex jismoniy tarbiya tizimi - Tirsh (1832-1884); daniya jismoniy tarbiya tizimi - Naxtegall (1777-1847); fransuz jismoniy tarbiya tizimi - F.Amoros (1770-1847) va boshqalar tomonidan yaratilgan. Hamma milliy tizimlarning tamoyillari va maqsadlari turlicha bo'lishiga qaramasdan, boshqa jismoniy mashqlar bilan bir qatorda xalq orasida eng ommabop bo'lgan kurash, qilichbozlik, yugurish, suzish, o'yinlarni o'z ichiga olgan.

1.2. Har xil kurash turlari paydo bo'lishining tarixiy manbalari

1.2.1. Dzyudo

Yaponcha djiu-djitsu kurashi zamonaviy dzyudo asosi hisoblanadi. Uning afsonaviy imkoniyatlari XIX asrning oxirida, ushbu quolsiz qo'l jangini olib borish tizimining eng rivojlangan davrida Yevropaga kirib keldi.

Doktor Dzigaro Kano zamonaviy dzyudoning otasi hisoblanadi. Hali talabalik yillaridanoq, u tana va ruh uyg'unlashuviga erishish mumkinligi ustida jiddiy fikr yuritdi. 18 yoshga kelib, unda yangi kurash turini yaratish qarori paydo bo'ldi. Kano risoladagidek jismoniy qobiliyatlarga ega bo'lmasa-da, qisqa vaqt ichida djiu-djitsu, karate, sumo va boshqa milliy kurash turlarining ko'p sonli usullari texnikasini egallab oldi. Ular ichidan eng samaralilarini tanlab olib hamda xavfli ushlar va zarbalarni chiqarib tashlab, yangi tizim yoki kurashni yaratdi. U dzyudo va'ni "yumshoq yo'l" deb nom oldi.





Abdulla Tangriyev Jahon chempioni

Kano 1882-yil universitetni tamomlab, Tokioning Eyse ibodatxonasida birinchi dzyudo maktabi - "Kadokan"ni ("Usulni egallash uyi") ochdi.

Dzyudo asoschisining hisoblashicha, bu sport turi usullarini mukammal o'rganib olib, ancha kuchli, lekin epchil bo'lmagan kishi ustidan g'alabaga erishish mumkin. Dzyudoda eng asosiysi - bu kuch emas, balki yuqori mahorat, o'tkirlashtirilgan texnikadir. Shuning uchun dzyudo bo'yicha birinchi musobaqalar o'tkazilganda ishtirokchilarni vazn toifalariga qarab bo'lmaganlar. 1956-1958-yillarda Yaponiyada bo'lib o'tgan birinchi uchta jahon chempionatlari faqat mutlaq toifada o'tkazilgan.

Dzyudoning butun jahonda ommaviyligi ortib borayotganligi sababli 1961-yilda jahon chempionati birinchi marta Yevropa qit'asida - Parijda o'tkazildi. Bu chempionatda shov-shuv sodir bo'ldi: 27 yoshli gollandiyalik Anton Xeesink finalda jahon chempioni Kodzi Sone ustidan g'alabaga erishdi.

Yaponiyalik dzyudochilarning birinchi muvaffaqiyatsizligi tufayli dzyudo asoschisi 1964-yildan boshlab, vazn toifalarini kiritishga majbur bo'ldi. 1965-yilda Braziliyada bo'lib o'tgan jahon chempionatida ishtirokchilar to'rtta vazn toifasida medallar uchun kurash olib bordilar. Yaponiyalik sportchilar uchta birinchi o'rinlarni egalladilar, Anton Xeesink to'rtinchi bor chempion bo'ldi.

1964-yilda Tokiodagi Olimpiya o'yinlarida dzyudo birinchi bor ishtirok etdi. Turnirda 27 mamlakat vakillari qatnashdi. Olimpiada-64 mezbonlari uchta vazn toifasida birinchi o'rinni egalladilar. Va faqat A. Xeesink eng obro'li, mutlaq vazn toifasida g'alaba qozonib, oltin medalni qo'lga kiritdi.

Olimpiya-68 dasturiga dzyudo kiritilmadi. Lekin to'rt yildan so'ng, Myunxen o'yinlarida bu sport turi uzil-kesil olimpiya maqomini oldi, yana shov-shuv yuzaga keldi. Gollandiyalik Bim Ryuska og'ir va mutlaq vazn toifalarida ikkita oltin medalni qo'lga kiritdi. 1976-yil Xalqaro dzyudo federatsiyasi Kongressida vazn toifalarini ko'paytirish - mutlaq vazn toifasini qo'shib sakkiztagacha yetkazish to'g'risida qaror qabul qilindi.

Nisbatan qisqa vaqt ichida dzyudo havaskorlari ko'paydi va ko'pgina mamlakatlarga tarqaldi. 1956-yilda Xalqaro dzyudo federatsiyasi tashkil qilindi. U 100 dan ortiq davlatlarni birlashtiradi.

O'zbek dzyudochilari xalqaro maydonlarda ko'p marta yutuqlarga erishganlar A.Bagdasarov 1996-yildagi Olimpiya o'yinlarining kumush medali sovrindori bo'lgan, A.Tangriyev esa 2008-yilda 2-o'rinni egallagan, R.Sobirov 2008, 2012, 2016-yillardagi uchta olimpiada bronza medal sovrindori, 2016-yilda D.Urazbayev uchinchi orinni egallagan. Jahon chempionatida F.To'rayev 1999-yilda ikkinchi o'rinni, 2010 va 2011-yillarda R.Sobirov birinchi o'rinni va 2015-yilda uchinchi o'rinni, A.Tangriyev 2001-yilda mutlaq Jahon chempioni, 2003, 2007, 2009-yillarda uchinchi o'rinni, S.Lutfullayev 2009-yilda ikkinchi o'rinni, N.Jarokobilov 2019-yilda uchinchi o'rinni egallaganlar.

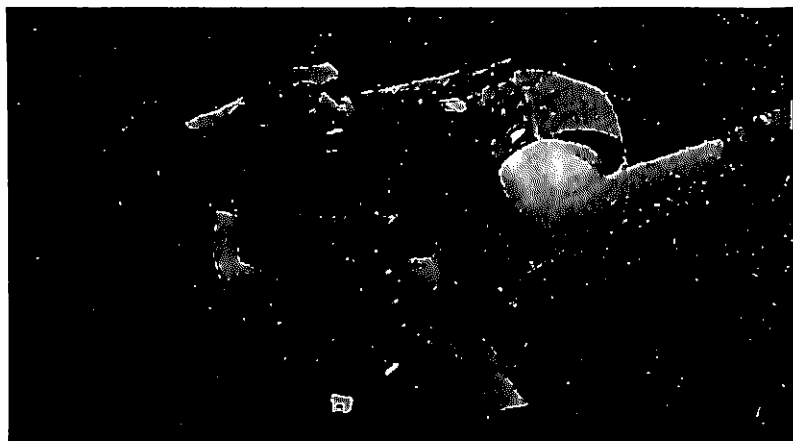
1.2.2. Sambo

XX asrning 30-yillari boshlarida Rossiyada yangi kurash turi - sambo shakllana boshladi. Ushbu sport turining paydo bo'lishi va rivojlanishida B.A.Spiridonov, B.S.Oshepkov va A.A.Xarlampiyevlar tashabbus ko'rsatdilar. Sambo kurashi texnik-taktik tavsiflariga ko'ra, dzyudo kurashiga yaqin. Sambo kurashining asoschilaridan biri B.Oshchepkov dzyudo kurashini Yaponiyadagi "Kadokan" maktabida o'rgangan. Uning rahbarligi ostida 1931-yilda Moskva Davlat jismoniy tarbiya institutida yangi kurash turini o'rganish boshlandi.

Yangi kurash turida B.Oshepkov kurashchilar kiyimini o'zgartirdi. U yaponcha kurashdagi an'anaviy shim va kimonodan voz kechdi, ularni sport kalta shimi hamda maxsus kurtka bilan

o'zgartirdi. B.Oshepkov sport oyoq kiyimini ham o'zgatirib, yunon-rim kurashidagi kabi, lekin qirg'og'i yumshoq botinkalarni kiritdi. Texnik harakatlardan tashlashlar va oyoqlardan ushlab olib qoqish hamda oyoqlarga og'riq beruvchi usullarni kiritdi. Shu bilan birga, bo'g'ib ushlab olish usullarini bekor qildi.

Yangi kurash turi 1938-yilda tan olindi. Ushbu kurash turining nomi bir qator o'zgartirishlardan so'ng ("erkin usul", "erkin kurash") 1947-yilga kelib, rasmiy ravishda "Sambo" deb nomlandi. U so'zlarning qisqartmasidan hosil qilingan bo'lib, "samozashita bez orujiya" - "qurolsiz o'z-o'zini himoya qilish" demakdir.



Jahon chempioni D.Xamrayev

Sambo jahonning bir qator mamlakalarida keng tarqaldi. U bilan Mongoliya, Bolgariya, Yaponiya, Angliya, Ispaniya, AQSh, Fransiya, Italiya va boshqa davlatlarda qiziqib qoldilar. 1966-yilda Xalqaro havaskorlar kurash federatsiyasi Kongressi sambo kurashini xalqaro sport turi deb tan olish hamda yunon-rim, erkin kurash bo'yicha chempionatlarning o'tkazilish muddatlarida jahon va Yevropa chempionatlarini tashkil qilish to'g'risida qaror chiqardi.

Sambo bo'yicha birinchi jahon chempionati 1973-yilda Tehronda bo'lib o'tdi. Hozirgi paytda musobaqalar ham erkaklar, ham ayollar o'rtasida (1983-yildan) o'tkazib kelinadi.

1979-yilda Xalqaro sambo kurashi federatsiyasi tashkil qilingan.

Sambo kurashi o'zbek milliy kurashiga (buxorochocha usul) yaqin. Va ehtimol, shuning uchun bizning sportchilarimiz sambo kurashida yuqori natijalarga erishganlar. S.Xodiyev, S.Qurbonov, B.Fayziyev, E.Xalikov, Sh.Xodjayev, Yu.Yakina, D.Xamrayevlar jahon chempioni bo'lganlar.

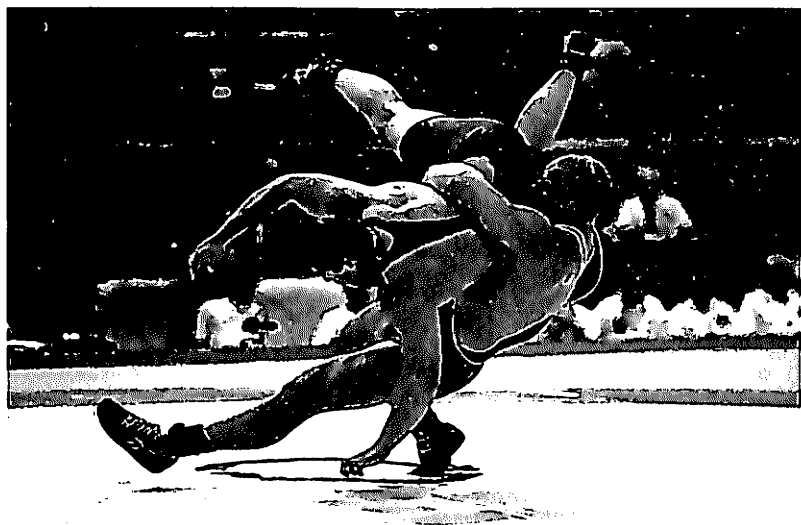
1.2.3. Yunon-rum kurashi

XVIII-XIX asrlarda Yevropada, ayniqsa, Fransiyada kurash bilan qiziqish qayta tiklana boshladi. Aholi o'rtasida kurashga bo'lgan qiziqishning uyg'onishi ko'p sonli professional kurashchilarning paydo bo'lishiga sabab bo'ldi. Ular sirkalarda va yarmarkalarda o'z san'atlarini namoyish qilardilar. Muvaffaqiyatlar shunga yordam berdiki, shaharlarda alohida kurashchilar guruhlarini paydo bo'la boshladi. Natijada professional kurashchilar o'rtasida shaxsiy birinchiliklar va Fransiya shaharlari, keyinchalik esa jahon chempionatlari o'tkazila boshlandi. Chempionatlarning yaxshi tashkil etilishi, ularning keng targ'ib qilinishi professional kurashga katta muvaffaqiyat keltirdi.

Asta-sekin fransuzlar kurashi boshqa Yevropa davlatlariga kirib bordi. Kurash keng ommaviylikka erishib borishi va geografik jihatdan tarqalishi bilan bir vaqtda texnik tomondan ham boyib bordi.

Qo'pol kurashchilarning bellashuvlarini tomoshabinlar mehnatini qozona olmadi, texnika, chaqqonlik va go'zallik yanada qadrlandi.

XIX asr o'rtasida Parijda birinchi ixtisoslashgan kurash maydonlari ochildi, shuning uchun 1848-yil Fransiyada professional kurash rivojlanishining boshlanishi hisoblanadi. Bu yerga turli davlatlardan - Germaniya, Turkiya, Italiya, Rossiya, Shvetsiyadan turli turnirlar va chempionatlarda qatnashish uchun kurashchilar kelganlar. Shu tariqa bu sport turi xalqaro maydonda tanildi. Bu kurash turi Yevropaning hamma davlatlarida "fransuzcha kurash" nomi bilan keng tarqaldi. Kurashning Qadimgi Yunoniston, Qadimgi Rimda rivojlanganligini hisobga olgan holda fransuzcha kurashga "yunon-rum" kurashi nomi berildi. U bizning mamlakatimizda uzoq vaqt "klassik kurash" deb atab kelingan.



A.Karelin uch karra Olimpiya chempioni

Olimpiya o'yinlari tiklanishi bilan 1896-yildagi Olimpiya o'yinlari dasturiga kurash ham kiritildi. 1898-yildan boshlab, Yevropa chempionati, 1904-yildan esa, jahon chempionatlari o'tkazib kelinadi.

1912-yilda havaskorlar o'rtasida kurash musobaqalarini kuzatish va o'tkazish bo'yicha Xalqaro qo'mita tuzildi.

1951-yilda mazkur qo'mita Xalqaro havaskorlar kurash federatsiyasiga (FILA) aylantirildi. U hozirda ham faoliyat ko'rsatib kelmoqda. FILA jahondagi eng yirik va ta'sir doirasi katta sport tashkiloti hisoblanadi. Hozirgi paytda u bir yuz ellikdan ortiq sport kurashi bo'yicha milliy federatsiyalarni birlashtirgan.

O'zbek kurash maktabi tarbiyalanuvchilari xalqaro maydonda katta yutuqlarga erishganlar. Rustam Kazakov 1972-yildagi Olimpiya o'yinlari va 1969 va 1971-yildagi jahon chempionatida g'alaba qozongan. Jahon chempionatlarining takroriy g'oliblari: K.Fatkulin, D.Aripov, D.Tasmurodov, R.Assakalov, A.Vardanyan, J.Berdimurodovlar bo'lganlar.

1.2.4. Erkin kurash

Erkin kurash tarixi ildizi Qadimgi Yunonistonga borib taqaladi. Ma'lumki, har xil sport turlari bo'yicha kompleks sinovlar

qadimgi yunonlar umumiy jismoniy tayyorgarligi asosini tashkil qilgan. Erkin usulda kurashish hamma sport turlari ichida katta ahamiyatga ega bo'lgan.

Kurashchilar bellashuvlarida, hozirgi qoidalardan farqli o'laroq, raqibni safdan butunlay chiqarib yuborish yoki uni mag'lub bo'lganligini tan olishga majbur qilish g'alaba mezoni bo'lib xizmat qilgan. Kurashda bunga usul raqibni bellashuvni davom ettirishdan mahrum qiluvchi samarali usullarni o'tkazish, eramizdan avvalgi VIII asrdan boshlab esa - uni tizzada turishga majbur qilish yo'li bilan erishilgan.

Qadimgi dunyo haykaltaroshlari kurash bellashuvlaridan parchalarni tasvirlaganlar. Bu bellashuvlarda kurashchilar oyoqlardan ushlar bilan bir qatorda, oyoqlar yordamida bajariladigan harakatlardan foydalanganlar.

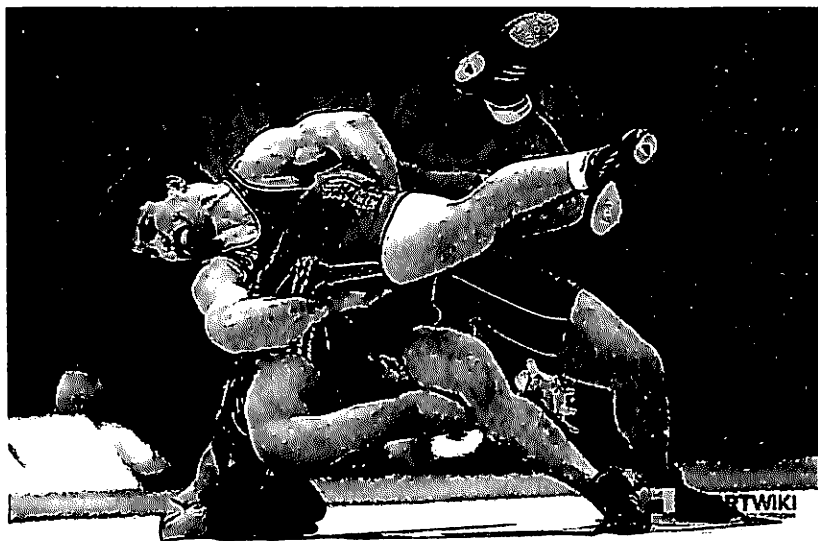
Zamonaviy erkin kurash mutaxassislarning fikricha, Angliyada shakllangan. XVIII asrdanoq bu yerda shunday kurash varianti mavjud bo'lganki, bunda kurashchilarga hujum vositalarini tanlashda keng imkoniyat berilgan.

XIX asr Yevropada professional kurashning jadal rivojlanish asriga aylandi.

Sportdagi professionalizm Amerikani ham egalladi. Kurash serdaromad mashg'ulotga aylandi.

Shimoliy Amerikada erkin kurashni targ'ib qiluvchi yoshlar sport to'garaklari paydo bo'la boshladi. Kurash insonni har tomonlama rivojlantiruvchi, qiziqarli va tomoshabop sport turiga aylandi.

1904-yilda AQShda o'tkazilgan III Olimpiya o'yinlarida amerikaliklar, mezbon sifatida o'z huquqlaridan foydalanib, birinchi bor olimpiya dasturiga yunon-rim kurashi o'rniga erkin kurash musobaqalarini kiritdilar. Biroq, boshqa davlatlar vakillari bu musobaqalarda ishtirok etmadilar, chunki hamma ishtirokchilar bitta mamlakat - AQSh vakillari edi. Keyingi Olimpiya o'yinlari (1908-yil) dasturida ikkita kurash turi mavjud edi. Biroq V Olimpiya o'yinlarida (Shvetsiya, 1912-yil) tashkilotchilar erkin kurashni Olimpiya dasturiga kiritmadilar va sportchilar yunon-rim kurashi musobaqalarida qatnashdilar.



VII Olimpiya o'yinlaridan boshlab (Belgiya, 1920-yil) erkin kurash doimiy ravishda Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritildi. Lekin Olimpiya o'yinlari turli mamlakatlar erkin kurashchilarining o'z kuchlarini sinab ko'radigan yagona musobaqalar edi. Boshqa hech qanday xalqaro musobaqalar u vaqtda o'tkazilmas edi.

I Yevropa chempionati 1929-yilda Parijda, I Jahon chempionati esa, 1951-yilda Tokioda o'tkazildi.

O'zbekistonlik kurashchilar xalqaro maydonda katta yutuqlarni qo'lga kiritganlar. Bular ikki karra olimpiya chempioni, bir necha bor jahon chempionlari Arsen Fadzayev va Maxarbek Xadarsev, shuningdek, uch karra jahon chempioni Aslan Xadarsev va Artur Taymazovlardir. Jahon chempionatlari g'olibi (1997, 1999) R.Islamov, ikki karra Jahon chempioni D.Mansurov, Jahon chempionatlari g'oliblari D.Zaxritdinov, A.Achilov, I.Navro'zov, M.Abdurahmonov, R.Ataulin, X.Rahimovlar katta muvaffaqiyatlarga erishdilar.

1.2.5. Kurash

O'zbek kurashi qadimda dunyoga kelgan bo'lib, bu ko'p sonli tarixiy yodgorliklarda o'z aksini topgan.

Bahslarni tinchlik yo‘li bilan hal qilish, shuningdek, dushmani asirga olish usullarini o‘z ichiga oladigan kurash usullarini tasvirlovchi qadimiy rasmlar hozirgi O‘zbekiston hududida olib borilgan arxeologik qazilmalar davomida topilgan. Aytish joizki, musobaqalar oldidan uloqtirishlar, sakrashlar, kuchni namoyish qilishni o‘z ichiga oluvchi mashqlar bajarilgan. Ular raqiblarning o‘zaro bellashuvlari oldidan badan qizdirish vositasi sifatida xizmat qilgan. Kurashchilar teridan ishlangan bir-birining belbog‘idan yoki ustki kiyimining turli joyidan ushlab, kurashishni boshlaganlar. Raqibni yerga tashlash usulini bajarishda oyoqlarning ishiga hamda chalish usuliga katta e‘tibor berilgan.

O‘zbekiston hududida yashovchi xalqlarda bellashuv birinchi tashlashgacha davom etgan. Bu musobaqalar milliy musiqa ohanglari sadolari ostida o‘tkazilgan va musobaqa g‘olibi xalq o‘rtasida katta hurmatga sazovor bo‘lgan.

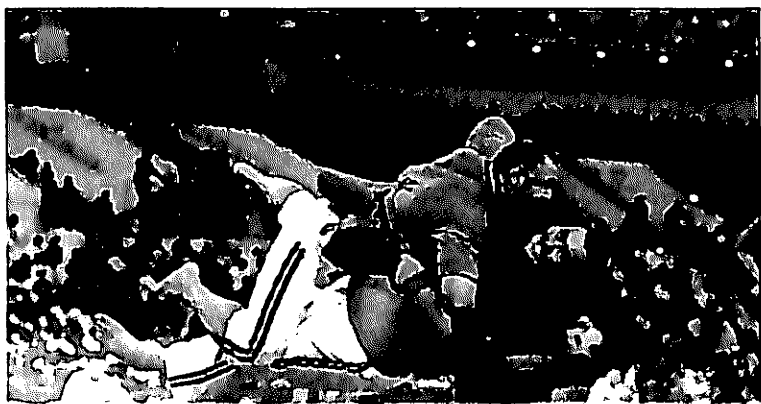


Sherali Jo‘rayev Jahon chempioni

Kurashchilarning bellashuvlari g‘alaba, oilaviy tantana yoki mavsumiy bayramlar munosabati bilan o‘tkaziladigan bayramlar bezagi bo‘lgan. Buyuk allomalarimiz, yozuvchi va olimlarimiz: Abu Ali Ibn Sino (980-1037), Alisher Navoiy (1441-1501) asarlarida kuchli kurashchilarning bellashuvlari tasvirlangan hamda ba‘zi usullarning ta‘rifi keltirilgan. Ushbu asarlardan ko‘rinib turibdiki, o‘zbeklarda usullar tizimi yetarlicha rivojlangan milliy kurash mavjud bo‘lgan.

Hozirgi O‘zbekiston hududida qadimdan ikkita kurash turi shakllangan: raqib belbog‘ini oldindan ushlab olish va raqibni erkin ushlab olish. Kurashning birinchi turi “farg‘onacha” – “belbog‘dan ushlab kurash”, ikkinchisi - “buxorocha” – “kurash” usuli deb nomlangan. Kurashning bu turlari hozirgi kunda ham respublika-mizda keng tarqalgan. Ushbu turlar bo‘yicha Respublika, Osiyo va Xalqaro musobaqalar o‘tkaziladi.

1998-yilda Xalqaro kurash assotsiatsiyasi tashkil qilindi. 1999-yildan boshlab, jahon chempionatlari o‘tkazib kelinmoqda. Kurash ma‘lumotlariga ko‘ra, Jahon chempionlari: A.Qurbonov, K.Murodov va T.Muhammadiyev, M.Mahmudov, B.Avazov, I.Ahmedov, R.Saidov, D.Choriyev, A.Tangriyev, O.Ravshanov, R.Mahmudov, Sh.Jo‘rayev, I.Nuraliyev, Sh.Xolmatov, S.Xalikulova, Sh.Arslanov, Sh.To‘rayev, F.Fayzullayev, S.Xudoyberganov, M.Xisomurodov, E.Donyorov, T.To‘rayev, D.Abrorov, M.G‘aybulayev, K.Rasulov, Sh.Jandarov, S.Shomurodov, U.Esonov, A.Jabbarovlar I Jahon chempioni unvonini qo‘lga kiritgan sportchilardir. Belbog‘li kurash bo‘yicha Jahon chempionlari D.Ro‘ziyev, R.Umarov, Z.Jumaqulov, Z.Artikov, T.Shakirjanov, Z.Ahmedova, R.Shomurodov, O.Mavlyanov, I.Mashrapov, X.Ruziyev, Sh.Rahimovlardir.

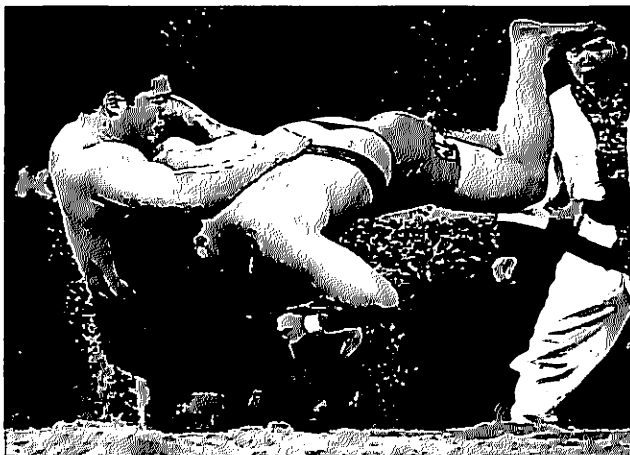


Jahon chempioni Sherzod Rahimov

1.3. O‘zbekistondagi boshqa sport kurashining turlari

1.3.1. Sirim

Sirim - koreyslarning milliy kurashidir. Sirim kurashining paydo bo‘lish tarixi Koreys xalqining qadimgi tarixi bilan bog‘liq. XX asrdan boshlab, sirim kurashi Koreyada sport turi sifatida rasman tan olindi. Hamma yirik musobaqalarda, jumladan, I Butun koreya musobaqalarida sirim kurashi dasturga kiritildi.



Hozirgi paytda sirim kurashi mamlakatimizda yashovchi koreyslar tufayli O‘zbekistonda ham rivojlanib bormoqda. Sirim kurashi o‘zining alohida texnik tavsiflari bilan o‘zbek milliy kurashiga (farg‘onacha qoidalar) yaqin.

Bu ikki sport kurashining asosiy o‘xshashligi - bu bellashuv boshlanishidan oldin ikkala kurashchi bir-birlarining belbog‘ini ushlab olishidir. B.A.Kim va G.G.Kim kabi O‘zbekistonda xizmat ko‘rsatgan murabbiylar sirim kurashi rivojlanishiga katta hissa qo‘shib kelmoqdalar. Ular tomonidan ushbu kurashning birinchi rasmiy qoidalari tayyorlangan hamda chop etilgan.

1989-yil Seulda bo‘lib o‘tgan Butunkoreya sport o‘yinlarida o‘zbekistonlik sportchi L.P.Yugay mutlaq vazn toifasida qatnashib, birinchi bor sovrinli o‘rinni egallagan. 2015-yilda bo‘lib o‘tgan Jahon chempionatida A.Xudayberdiyev birinchi o‘rinni, T.Shokirjonov uchinchi o‘rinni, 2009-yilda A.Jumaboyev uchinchi o‘rinni,

2010-yilda E.Bek va 2015-yilda L.Begisheva uchinchi o'rinni egallaganlar. Hozirgi paytda sirim kurashi respublikamiz aholisi o'rtasida keng ommalashib bormoqda.

1.3.2. Armwrestling

Armrestling ingliz tilidan tarjima qilinganda "qo'llarda kurashish" ("arm"-qo'l, "wrestling"- kurash) ma'nosini bildiradi. Armrestling sport turi sifatida XX asrning 60-yillarida shakllandi. Lekin u o'zining tarixiy ildiziga ega. Qo'llarda kurashish xalqlarning turli an'analari va urf-odatlarini qamrab olgan xalq jismoniy tarbiyasining tarkibiy qismi bo'lib hisoblangan.

Bu yakkakurash turi har xil bayramlar va tantanalarda eng kuchli kishini aniqlashning an'anaviy usuli bo'lib kelgan va hozir ham shunday bo'lib kelmoqda.

Armrestling qadimdan maxsus tayyorgarlikka qaratilgan samarali mashq sifatida kurashchilar tayyorgarlik tizimiga kirgan. Ushbu sport turi qoidalarining soddaligi, ham sog'lom kishilar, ham nogironlar uchun teppa-tengligi, ehtirosga boyligi va tomoshabopligi uning ko'pgina davlatlarda keng tarqalishiga yordam berdi. Armrestling bo'yicha birinchi jahon chempionati 1962-yilda Petaluma shahrida (AQSh) bo'lib o'tdi.

Hozirgi kunda qo'llar bilan kurashishning 6 ta turi mavjud. "Ristrestling" (so'zma-so'z tarjima qilinganda - "bilaklarda kurashish" ma'nosini anglatadi) bo'yicha tashkiliy qo'mita asoschisi va prezidenti Bil Soberanes stol yonida tik turib, bo'sh qo'llarni asosiy kurashayotgan qo'llar tagidan uzatib ushlab turish bilan kurash olib borishni targ'ib etadi. Doktor Stoksen - o'tirib, bo'sh qo'llar bilan mustahkam dastakni ushlagan holda kurashishni tavsiya etadi.

Amerikalik yuk tashuvchi mashina haydovchilarining kasaba uyushmasi dastakni ushlagan holda tik turib kurash o'tkazishni afzal ko'radi. Mayami chempionati tashkiliy qo'mitasi musobaqalarni faqat yotgan holda dastakni ushlab kurashish usulida o'tkazadi va, nihoyat, g'ayrioddiy ushlab kurash olib boriladigan chempionatlar o'tkaziladi: qo'l, musht qilingan holda bukilib, raqib qo'lining musht qilib qayrilgan joyida birlashtiriladi. Bunda ham o'tirib, ham yotib, ham tik turib kurashish mumkin.

Dastlabki holatlar va ushhlarning turiligi atamalarda (armrestling, ristrestling, xendrestling va boshq) adashib ketishga olib keladi.

Armrestling 1991-yilning oxirida O‘zbekistonda sport turi sifatida paydo bo‘ldi. Shu yilning o‘zida Respublika federatsiyasi tashkil qilindi. Bu sport kurash turi yoshlar o‘rtasida keng ommalashgan. Turli ommaviy sport tadbirlarida armrestling musobaqalariga o‘rin ajratiladi. O‘zbek sportchilari ushbu sport turida katta muvaffaqiyatlarga erishganlar: U.Ahmedov sakkiz karra jahon chempioni (1998-2007-yillar), M.Sharapov besh karra jahon chempioni (2005-2010-yillar), F.Usmanov 2005, 2007-yilda, 2009-yilda M.Doliyev jahon chempionati sovrindorlari bo‘lganlar. Ular qo‘l jangi uslubining ko‘plab sirlarini puxta egallaganlar.



Umidjon Ahmedov Jahom chempioni

II BOB. KURASH ELEMENTLARIGA EGA HARAKATLI O'YINLAR

1

Ro'molchani tort

Pull a handkerchief

Вытяни платочек



O'yin haqida tushuncha

Qatnashchilar juftliklarga bo'linadi. Har bir o'yinchining vazifasi raqibdan ro'molchani tortib olish. O'zi esa ro'molchasini boy bermasligi kerak. Ro'molchani birinchi bo'lib tortib olgan g'olib sanaladi.

Qoidasi:

Raqibni qo'lidan ushlab olish, turtib yuborish man etiladi.

Boshqacha usullar:

- ro'molcha o'yinchining belbog'i orqasiga qistirilgan;
- ro'molcha belbog'ning chap yoki o'ng tomoniga bog'langan bo'lishi mumkin;
- shuningdek, tizzalab o'ynash ham mumkin;
- ro'molchani o'yinchining oyog'iga bog'lash mumkin.

The description of game

Participants are divided into pairs. The task of each player is to pull handkerchief from competitor and not let him do the same. One wins who the first will pull the handkerchief.

Rules:

It is impossible to hold the competitor by hand, it is forbidden to push the player.

Variants:

- handkerchief is behind of players on a belt;
- handkerchief should be in left or right side the belt;
- it is possible to play position on knees;
- it is possible to fasten the handkerchief on the players foot.

Описание игры

Участники делятся на пары. Задача каждого игрока - вытянуть платочек у соперника и не дать ему сделать тоже самое. Побеждает тот, кто первым выполнит это задание.

Правила:

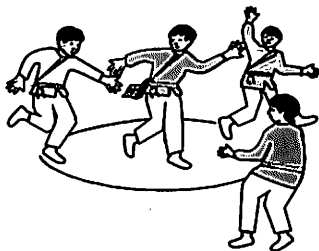
Нельзя держать соперника за руку, запрещается толкать игрока.

Варианты:

- платочек находится за спиной у игрока на поясе;
- платочек может находиться на поясе с левой или с правой стороны;
- можно играть в положении на коленях;
- платочек можно завязать на голени игрока.

O'yin haqida tushuncha

Doira ichida beliga ro'molcha bog'lagan boshlovchi turadi. Doira tashqarisida esa bir necha o'yinchilar. Har bir o'yinchining vazifasi o'rtada ro'molcha bilan harakat qilayotgan sportchi tomonga, ya'ni doira ichiga bir qadam qo'yishga yo'l berilgan. Vazifa - o'yin boshlovchi ro'molchasini boy bermasligi kerak. O'yinchilardan qaysi biri ro'molchani tortib olsa, u o'yinni boshqaradi, boshqarayotgani esa o'yindan chiqadi.

**Qoidasi:**

O'yinni boshqarayotgan doira tashqarisiga chiqishi mumkin emas. Qolgan o'yinchilarning doira ichiga ikkinchi qadamni qo'yishlari man etiladi.

Boshqacha usullar:

- doira tashqarisida ikkidan yetti nafargacha o'yinchi bo'ladi;
- doira o'rtasida ikki boshlovchi bo'lishiga ruxsat beriladi.

The description of game

Circle, by diameter 3-4 m is drawn on a platform. Player stands with handkerchief behind a belt in a circle. Behind circle some players stand. The task of them - to pull handkerchief, doing only one step inside circle. The task of driving is not to give players to pull his handkerchief. The player, who pull handkerchief, becomes driving, and driving leaves game.

Rules:

It is impossible for driving to fall outside the limits a circle. Players are forbidden to take up circle by the second leg.

Variants:

- behind circle can be 2 up to 7-players;
- there are two driving in a circle.

Описание игры

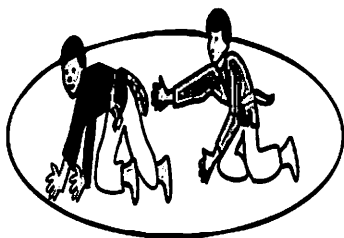
В кругу находится водящий с платочком за поясом. За кругом стоят несколько игроков. Задача каждого из них - вытянуть платочек у водящего, делая только один шаг внутрь круга. Задача водящего - не дать игрокам вытянуть платочек. Игрок, который вытянет платочек, становится водящим, а водящий выбывает из игры.

Правила:

Водящему нельзя выходить за пределы круга. Игрокам запрещается второй ногой заступать в круг.

Варианты:

- за кругом могут находиться от 2-х до 7-ми игроков;
- в кругу могут находиться двое водящих.



O'yin haqida tushuncha

O'yin yumshoq poyonoz bilan to'shalgan maydonda o'tkaziladi. Barcha bolalar belbog'ida ro'molcha bo'ladi. Har bir o'yinchining vazifasi to'rt oyoqlab, raqibining ro'molchasini tortib olishga harakat qilishdan iborat.

Qoidasi:

G'olib tortib olingan ro'molchalar hisobiga qarab belgilanadi. Ro'molchani yo'qotgan o'yinchi esa maydondan chiqadi.

Boshqacha usullar:

- ro'molchasini yo'qotgan o'yinchi bahsni davom ettirishi mumkin;
- bordi-yu yumshoq to'shalgan joy bo'lmasa, o'yinni tik turgan holda o'tkazsa bo'ladi.

The description of game

Game is carried out on a soft covering. All children have a handkerchief behind the belt. The task of each player – moving of four to pull handkerchief from the competitors.

Rules:

The winner is defined by quantity of handkerchief. The player, who has lost handkerchief, leaves game.

Variants:

- the player who has lost handkerchief continues to play;
- if there is no soft covering, game is carried out standing.

Описание игры

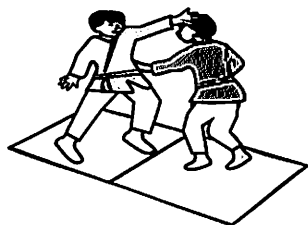
Игра проводится на мягком покрытии. Все дети имеют за поясом по платочку. Задача каждого - перемещаясь на четвереньках, вытянуть платочек у соперника.

Правила:

Победитель определяется по количеству выигранных платочков. Игрок, потерявший свой платочек, выбывает из игры.

Варианты:

- игрок, потерявший свой платочек, может продолжать игру;
- если нет мягкого покрытия, игра проводится стоя.



O'yin haqida tushuncha

O'yinchilar juft-juft bo'lib tizzalab oladilar. Qaysi tomon raqibni yelkasiga ko'proq tegishi va o'ziga qo'l uzatishiga yo'l bermasligi zarur bo'ladi. Qaysi o'yinchi raqibining yelkasiga ko'proq qo'l uzatgan bo'lsa g'olib sanaladi.

Qoidasi:

O'yinchilar raqibining yelkasiga ohista qo'l urishlari kerak.

Boshqacha usullar:

- o'yinni raqibining boshiga qo'l tekkizish orqali davom ettirish mumkin:
- tik turgan holatda o'ynash mumkin.

The description of game

Players are shared into pairs, accepting a starting position on knees. After a signal players start to touch each other by a palm to a shoulder. The task of each of player - is to touch shoulder of the competitor many times as much as possible. The player wins who will execute the greatest number of contacts for 1 minutes.

Rules:

Players should touch only by a palm the designated part of a body of the competitor. It is forbidden to render strong painful impacts.

Variants:

- it is possible to play with a contact of a head, knees and buttocks;
- it is authorized to carry out a contact in standing position touching a different parts of the body.

Описание игры

Игроки делятся попарно, принимают исходное положение - стойку на коленях. По сигналу они начинают касаться друг друга ладонью в плечо. Задача каждого - как можно больше раз коснуться плеча соперника. Побеждает игрок, который выполнит наибольшее число касаний за 1 мин.

Правила:

Игроки должны лишь слегка дотрагиваться ладонью до обозначенной части тела соперника. Запрещается наносить сильные болевые удары.

Варианты:

- можно играть с касанием головы, ягодиц, колена;
- можно играть стоя, касаясь различных частей тела.

O'yin haqida tushuncha

Qatnashchilar juftliklarga bo'linadi. O'yinchilar o'zaro qo'llarini yelkalariga tashlaydilar. O'yinchilarning vazifasi qanday bo'lmasin raqibining panjalariga chaqqonlik bilan oyoqlarini ko'proq tekkizishdan iborat.

Qoidasi:

Maydonda turganda raqibning oyoqlarini o'z oyog'iga tekkizishiga yo'l bermay, qo'llarni yelkadan tushirmaslikka harakat qilish joiz.

Boshqacha usullar:

- oyoqlarni harakatga keltirganda chap yoki o'ng tomonni ishga solish mumkin;
- o'yin paytida ikkala oyoqni ham harakatga keltirsa bo'laveradi.

**The description of game**

Participants are divided into pairs. Players put hands on shoulders of each other. The task of players is to touch the competitor the greatest number of times by a durable leg.

Rules:

It is necessary, moving on a platform not to give the competitor to touch the leg and not to omit a hand from shoulders.

Variants:

- to touch the same leg only by the right or only left;
- it is possible to touch any leg on a choice.

Описание игры

Участники делятся на пары. Игроки кладут руки на плечи друг другу. Задача игроков – коснуться стопы соперника носком своей ноги как можно большее количество раз.

Правила:

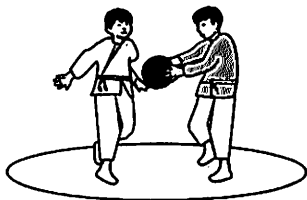
Нужно, перемещаясь по площадке, не дать сопернику коснуться своей ноги и при этом не опускать рук с его плеч.

Варианты:

- касаться одноименной ноги соперника носком только правой или левой ноги;
- касаться можно любой ноги на выбор.

O'yin haqida tushuncha

Doirada o'yinchilardan birining qo'lida to'p. Uning vazifasi to'p bilan raqibining yelkasiga tegishdan iborat. Ikkinchi o'yinchi esa qanday bo'lmasin o'zini olib qochishga, to'pni tekkizmaslikka harakat qiladi.

**Qoidasi:**

Raqibning belgilangan yeriga to'pni tekkizish shart. O'yinchi maydondan chetga chiqib ketsa, yutqazgan hisoblanadi.

Boshqacha usullar:

- raqibning yelkasiga, tizzasiga to'p bilan tegishga ruxsat beriladi;
- to'p bir paytning o'zida ikki o'yinchining qo'lida bo'lishiga ham ruxsat beriladi.

The description of game

Players in pairs stand in a circle, diameter 3-4 m playing a ball in one hand. His task is to touch the competitor with a ball in a shoulder. The second player should turn aside not to give the competitor to touch him.

Rules:

The contact can be made only in the caused places. The player loses who will go beyond platform.

Variants:

- it is possible to touch a knee or body of the opponent by ball;
- the ball can be at one or two players simultaneously.

Описание игры

Игроки попарно встают в круг, диаметром 3-4 м. В руках у одного из играющих мяч. Его задача - коснуться мячом плеча соперника. Второй игрок должен уклоняться, чтобы не дать дотронуться до себя.

Правила:

Касание можно производить только в обусловленные места. Игрок, который выйдет за пределы площадки, считается побежденным.

Варианты:

- мячом можно касаться колена или туловища противника;
- в игре мячи находятся у двух игроков одновременно.

O'yin haqida tushuncha

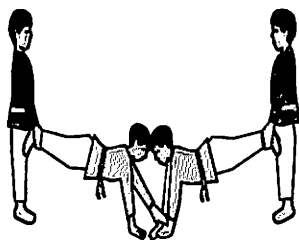
O'yinchilardan biri yotgan holda tayanadi va oyoqlarini yelka kengligida yozadi. Sherigi uning oyoqlaridan ushlaydi, bunday birikish "aravacha", deb ataladi. Vazifa – raqibining mos qo'liga tegish. Ma'lum bir vaqt ichida ko'proq qo'l tekkizgan g'olib sanaladi. Birinchi bo'lib muvozanatni yo'qotgan o'yinchi yutqazgan hisoblanadi.

Qoidasi:

O'yinchilarning tirsaklarda turishiga va qoringa yotib olishiga ruxsat berilmaydi.

Boshqacha usullar:

- o'yinchi o'zining "aravachalarini" tizzasidan yoki boldiridan ushlab turadi.

**The description of game**

One of players laying in an emphasis and puts legs for width of shoulders. The partner takes him by legs; such connection refers to as "wheelbarrow". Two "wheelbarrows" compete. Their tasks is to touch the same hands of the competitor. One wins who will execute more contacts in short time. The player loses who will lose balance at first.

Rules:

Players are forbidden to rise on elbows and to fall on a stomach.

Variants:

-The player holds the wheelbarrow by knee or ankle joints.

Описание игры

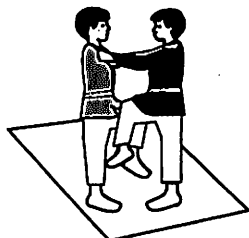
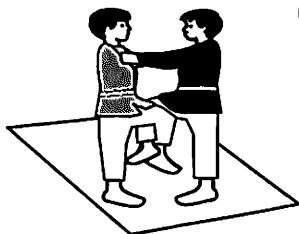
Один из игроков принимает положение лежа в упоре, разводит ноги на ширину плеч, а партнер, стоя лицом в его сторону, берет его за ноги. Такое соединение называется «тачкой». Задача игроков - касаться одноименных рук соперника. Побеждает тот, кто выполнит больше касаний за определенное время. Игрок, который первым потеряет равновесие, считается проигравшим.

Правила:

Игрокам запрещается вставать на локти и опускаться на живот.

Варианты:

- игрок держит свою «тачку» за коленные суставы или голеностопы.



O'yin haqida tushuncha

Musobaqadoshlar juftliklarga bo'linadi. Ular oyoqlari bilan raqibining oyog'ini chaladi va xushtak chalinishi bilan o'yin boshlanadi. Vazifa raqibni muvozanat holatdan chiqarish uchun chalib kuch ishlatishdan iborat.

Qoidasi:

O'yinchilardan qaysi biri birinchi bo'lib muvozanatni yo'qotib, oyog'i gilamga tegsa, yutqazgan hisoblanadi. Qo'llarni yelkadan olish man etiladi.

Boshqacha usullar:

- o'yinni oyoqlarni ichkari va tashqi tarafdan ilgak qilib bahslashishiga ruxsat beriladi;
- maqsadga chap yoki o'ng oyoqni ishlatish bilan yetish ham mumkin.

The description of game

Competitors are distributed for pairs, raise the person to each other, and put hands on shoulders. Players carry out internal capture by legs, the head, having fixed a correct starting position, gives a signal to begin the game. The task of players is to discompose the competitor, having applied capture.

Rules:

One loses who the first lose his balance and put his leg on a carpet. It is not authorized to omit a hand from shoulders.

Variants:

- it is possible to spend game, carrying out internal or external capture;
- capture can be carried out with left and right leg.

Описание игры

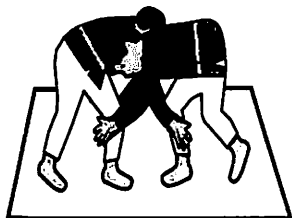
Соревнующиеся распределяются по парам, встают лицом друг к другу и кладут руки на плечи соперника. Перед началом игры они выполняют обоюдный внутренний захват ногами. Игра начинается по сигналу руководителя. Задача игроков – добиться того, чтобы соперник потерял равновесие.

Правила:

Проигрывает тот, кто первым потеряет равновесие и коснется ногой пола (ковра). Не разрешается опускать руки с плеч соперника.

Варианты:

- можно проводить игру, выполняя левой или правой ногой внутренний или внешний захват.

O'yin haqida tushuncha

Pol yoki maydonga diametri 3 metrli doira chiziladi. Ikki o'yinchi tanlanadi. Har bir o'yinchining vazifasi nihoyatda chaqqonlik bilan raqibining tizzasini ostiga ohista uradi. O'zi esa raqibiga bunday imkoniyat bermaslikka harakat qiladi. Qaysi o'yinchi ana shunday urishni ko'paytira olsa, g'olibga ay lanadi.

Qoidasi:

O'yinchilarning o'zaro qo'l olishi yoki doira chetiga chiqishiga yo'l berilmaydi.

Boshqacha usullar:

- o'yin paytida ohista urishlar oyoqning oldindan belgilangan joyida bajariladi;
- ohista urishlarni oyoqlarning istalgan joyida bajarish mumkin.

The description of game

The circle in diameter of 3 m is drawn on a floor. Two players get out, enter into a circle and sit aside. The task of each player, turning aside from the competitor to clap under his knee and not to give him an opportunity to execute the same reception. The player wins who has executed during game the greatest number of claps.

Rules:

Players are forbidden to carry out captures and to fall outside a circle.

Variants:

- it is authorized to carry out a clap beforehand or behind of any leg.

Описание игры

Два игрока, входят в круг диаметром 3 м, становятся в стойку. Задача каждого – выполнить хлопок под коленом соперника и не дать тому возможности выполнить такое же действие. Игрок, сделавший за время игры наибольшее количество хлопков, считается победителем.

Правила:

Игрокам запрещается выполнять захваты и выходить за пределы круга.

Варианты:

- разрешается выполнять хлопок только за обусловленной заранее ногой;
- хлопок можно выполнять за любой ногой.



O'yin haqida tushuncha

Ikki o'yinchi teskari yo'nalishda chalqancha gilamga yotadi. Ikkalasi bir-birining qo'llaridan tutadi. Xushtak chalinishi bilan ular o'zlarining chap yoki o'ng oyoqlarini ishga solib, raqibining oyoqlarini ilishga intiladi. Shu yo'l bilan o'yinchilar bir-birlarini ag'darishga intiladilar.

Qoidasi:

Birinchi bo'lib raqibini gilamdan uzilishiga erishgan o'yinchi g'olib sanaladi.

Boshqacha usullar:

– o'ng va chap oyoqni harakatga keltirish bilan o'yinni davom ettirishga ruxsat beriladi.

The description of game

Two players lie by back in opposite directions, take each other under hands. After a signal player raise legs lying by a number right or left under a right angle upwards and link them. Moving a leg each player tries to fall over the leg of the opponent and by that force the competitor to rise from position - laying, having get off the second leg from a carpet.

Rules:

The player wins who the first forced the competitor to get off from a carpet. Players carry out capture only by the same legs.

Variants:

– it is possible to play, carrying out capture by the right or left leg.

Описание игры

Игроки ложатся на спину и, согнув локти, берут друг друга под руки. По сигналу игроки поднимают одну ногу (правую или левую в зависимости от положения тела) под прямым углом вверх и сцепляют их. Усилием сцепленной ноги каждый игрок пытается повалить назад ногу своего соперника и тем самым заставить его подняться, оторвав вторую ногу и корпус от ковра.

Правила:

Побеждает игрок, который первым заставит соперника оторвать корпус от ковра. Захват игроки выполняют только одноименными ногами.

Варианты:

– можно играть, выполняя захват правой или левой ногой.



O'yin haqida tushuncha

Diametri uch metrli doira ichida ikki o'yinchi bahslashadi. Ular bir-birlarining belidan shunday ushlaydilarki, qo'llari iks (x) holatiga keladi. Ularning vazifasi xushtakdan keyin sherigining oyog'ini gilamdan uzib, doira chetiga olib chiqishdan iborat.

Qoidasi:

Qo'llarni havolantirish, burash yoki oyoqlarni ishga solish man etiladi.

Boshqacha usullar:

- ko'proq o'ng qo'li va chap qo'lini "X" holatiga keltirishga ruxsat etiladi.

The description of game

Two players compete entering in a circle in diameter of 3 m. They take each other in capture by way "cross". After a signal, their task is try to get off each other from a carpet and carry out of a circle.

Rules:

Uncoupling hands and apply protection by legs forbidden by rules.

Variants:

- it is possible to carry out capture by way "cross" under the right or left hand.

Описание игры

Соревнуются два игрока, войдя в круг диаметром 3 м. Они берут друг друга в захват способом «крест». Игра начинается по сигналу. Задача игроков – оторвать друг друга от ковра и вынести за пределы круга.

Правила:

Игрокам запрещается расцеплять руки и, находясь в воздухе, применять защиту ногами.

Варианты:

– можно выполнять захват способом «крест» под правую или левую руку.

O'yin haqida tushuncha

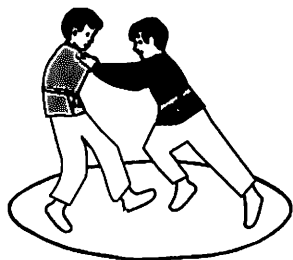
Diametri 3-4 metrli doira ichida ikki o'yinchi turadi. Xushtak chalinishi bilan ular qo'llarini bir-birlarining yelkalariga qo'yib, kuch bilan itara boshlaydilar. Har bir o'yinchining vazifasi raqibini doiradan chiqarishdan iborat.

Qoidasi:

Agar o'yinchilardan birining oyog'i doira tashqarisiga chiqib qolguday bo'lsa ham, unga mag'lubiyat yoziladi.

Boshqacha usullar:

- doira tashqarisiga ko'ksi bilan turtib chiqarish ham mumkin, bunda qo'llar belda turadi;
- turtib chiqarish yelka bilan amalga oshirilganda qo'llar harakatga keltirilmaydi;
- raqibni qo'l bilan turtib chiqarish mumkin, buning uchun raqiblardan biri orqasini o'girib turgan holatda bo'lishi lozim.



The description of game

Two players stand in a circle, diameter 3-4 m. After a signal, they put hands on shoulders, begin mutual pushing out. The task of each player is to push out the competitor of a circle.

Rules:

The player loses if there was even one leg outside a circle.

Variants:

- it is possible to make pushing out by a breast then hands are behind a back;
- it is possible to do pushing out by a back, hands do not participate in game;
- it is possible to push out the competitor by hands when one of players is in position by a back.

Описание игры

В круг диаметром 3-4 м встают двое игроков. По сигналу они, положив друг другу руки на плечи, начинают обоюдное выталкивание. Задача каждого игрока - вытолкнуть соперника из круга.

Правила:

Игрок считается проигравшим, если за пределами круга оказалась хотя бы одна его нога.

Варианты:

- выталкивать можно грудью, держа руки за спиной;
- выталкивать можно спиной, при этом руки не участвуют в игре;
- можно выталкивать соперника руками, когда один из игроков стоит спиной к другому.

O'yin haqida tushuncha

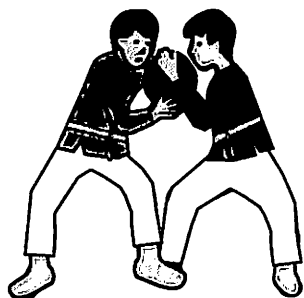
Qatnashchilar tik holatda yoki tizza bo'yi pastlaydilar. Ular to'pni ikki qo'llab tutadilar. Xushtak chalinishi bilan har bir o'yinchi to'pni olishga va boshi uzra ko'tarishga harakat qiladi.

Qoidasi:

To'p uchun kurashda qo'llar bir xil holatda turadi. Agar o'yin tik turgan holatda davom etsa, gilamga yiqilish man etiladi.

Boshqacha usullar:

- o'tirgan holatda o'ynash mumkin;
- tizzada turib o'ynashga ruxsat etiladi;
- yerga qarab yotgan holatda ham o'ynash mumkin.



The description of game

Participants are in the position and undertake a ball with both hands. After a signal each player tries to take a ball and to raise it above his head.

Rules:

Position of hands before capturing the ball should be identical. It is forbidden if the game is carried out by falling on a carpet or floor.

Variants:

- game can be carried out in sitting or in a lap;
- it is possible to play in a prone position on a stomach or in standing.

Описание игры

Участники находятся в стойке и оба держатся двумя руками за мяч. По сигналу каждый старается отобрать мяч и поднять его над головой.

Правила:

Положение рук при захвате должно быть одинаковым. Если игра проводится стоя, падать на ковер (пол) запрещается.

Варианты:

- игру можно проводить сидя;
- можно проводить игру на коленях;
- играть можно в положении лежа на животе.

O'yin haqida tushuncha

Har qaysi jamoa o'yinchilari juft-juft bo'lib bo'linadi. Chavandozlar otlarga minadilar va jamoalar o'rta chiziq atrofida saflanadilar. Har bir o'yinchi o'z raqibini mahkam tutgan holda egardan tushmay, raqibini ag'darishga harakat qiladi.



Qoidasi:

Agar ikkala chavandoz otdan yiqilsa, kimning oyog'i birinchi bo'lib yerga tegsa, unga mag'lubiyat yoziladi. Jamoa chavandozlari birinchi bo'lib "yiqilishni" o'rniga qo'ysa, o'yin tugagan bo'ladi. Ularga mag'lubiyat yoziladi. Takroriy o'yinda o'rin almashadi.

Boshqacha usullar:

- o'yin mobaynida bir chavandozga ikki-uch raqib hujum uyushtirishi mumkin;
- chavandozlarning arqon tortishlariga ham ruxsat beriladi;
- jamoa yoki juft-juft bo'lib o'ynash ham mumkin.

The description of game

Players are distributed on pairs of two teams. Riders sit on a back of horses and teams are built about an average line. Each player tries to seize skillfully the competitor and to pull down from a horse, remaining thus in a saddle. Horses not participating in struggle, they try to keep more strong only on legs.

Rules:

If both riders fall down from a saddle, win one who has touched a floor the last. Game ends, when one team lose all riders. At repetition of game horses and riders, vary roles.

Variants:

- during game 2-3 riders of the opponent can attack one rider;
- it is possible to lead pulling riders by a rope;
- it is possible to play in teams, and in pairs.

Описание игры

Игроки распределяются на всадников и коней. Каждый всадник старается ловко схватить своего соперника и стащить с коня, оставаясь при этом в седле. Кони в борьбе не участвуют, они стараются лишь крепче держаться на ногах.

Правила:

Если оба всадника выбиты из седла, поражение засчитывается тому, кто коснулся пола первым. При повторе игры кони и всадники меняются ролями.

Варианты:

- в ходе игры на одного всадника могут нападать 2-3 всадника противника;
- можно провести перетягивание всадниками каната;
- играть можно командами.

O'yin haqida tushuncha

O'yinchilar ikki jamoaga bo'linib, bir chiziq chetida saf tortadilar. O'yinchilar bir-birlariga qarshi turadilar. Xushtak chalinishi bilan har bir jamoa o'yinchisi raqib jamoa vakilini o'z tarafiga kuch bilan tortib, chiziqni bosib o'tishga majbur qiladi. Chiziqdan o'tib ketishga majbur qilgan har bir o'yinchi qo'lini ko'taradi, buni rahbar ochko hisobida sanab turadi.

Qoidasi:

Bunday tortishuv paytida o'yinchilardan birining ikki oyog'i chiziqdan o'tib ketsa, hisobga kiradi. Bahs paytida raqibning kiyimidan tortish mumkin emas.

Boshqacha usullar:

- jamoa yoki juft bo'lib o'ynash;
- o'yinni bir qo'l (o'ng yoki chap) bilan o'tkazishga ham ruxsat bor.

**The description of game**

Players are divided into two teams and rise one opposite to another along the line which has been carried out between them. The players settle down opposite (on the contrary) each other. On a signal each team tries to pull greatest number of the players of other team. Each player, pulled over line, raise hand that the chief can count up quantity of points.

Rules:

Who has crossed the line by two legs is considered pulled. It is not allowed to pull clothes.

Variants:

- it is possible to play in teams or in pairs;
- it is possible to carry out game with capture by one hand (right or left);

Описание игры

Играющие делятся на две команды, которые встанут одна напротив другой вдоль черты, проведенной между ними. По сигналу каждая команда старается перетянуть к себе за черту большее количество игроков другой команды. Каждый перетянутый за черту игрок, поднимает вверх руку, чтобы руководитель подсчитал количество очков.

Правила:

Перетянутым считается тот, кто переступил черту двумя ногами. Не разрешается тянуть за одежду.

Варианты:

- играть можно командами или попарно;
- можно проводить игру с захватом за одну руку (правую или левую);

O'yin haqida tushuncha

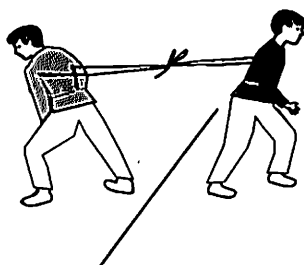
O'yin ishtirokchilari orqama-orqa turadilar, ularning bo'ynilari orqali yo'g'on arg'amchi tashlanib, har ikkala o'yinchi bolaning qo'ltig'idan o'tkazib, ko'ksilarini band etadi. Xushtak chalinishi bilan har bir ishtirokchi o'z hamrohini 1,5-2 metrgacha sudraydi yoki doira chizig'idan olib chiqadi.

Qoidasi:

Agar otchalar bitta arg'amchi bilan qurolangan bo'lib, o'z vazifasini 30 soniyada bajara olmasa, bahs durang hisoblanadi.

Boshqacha usullar:

- juft-juft bo'lib yoki jamoalar o'rtasida o'tkazish ham mumkin;
- o'yinda juftliklar safini ko'paytirishga ruxsat beriladi.

**The description of game**

Players stand back to each other, they put on a thick strap through a neck which should pass armpits and densely fit a breast. After a signal each participant of a game tries to pull the partner in his side out of the line.

Rules:

The game ends in a draw if horsies fail to carry out this task during 30 sec.

Variants:

- game can be carried out in pairs;
- competition can be carried out between teams.

Описание игры

Играющие встают спиной друг к другу, им надевают через шею толстую лямку, которая должна пройти подмышки и плотно обтянуть грудь. По сигналу каждый участник поединка старается перетянуть партнера в свою сторону за черту.

Правила:

Если играющие не сумеют выполнить эту задачу в течение 30 сек, поединок заканчивается вничью.

Варианты:

- можно играть попарно;
- соревнование можно проводить между командами.

O'yin haqida tushuncha

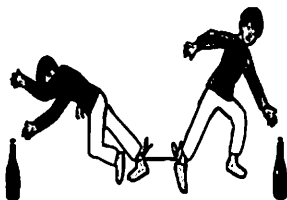
O'yinchilar juftlikka bo'linadi, orqama-orqa turadilar. Boshlovchi ularning oyog'iga arqon bog'laydi. Vazifa birinchi bo'lib kegliga qo'l uzatish va uni qo'lga kiritishdan iborat.

Qoidasi:

Harakat paytida yiqilish, ataylab raqibni noxush ahvolga solish man etiladi.

Boshqacha usullar:

- arqon bosh orqali o'tkazilib, qo'ltilarlari tagidan tortib qo'yiladi;
- qo'llarni tirsak qismidan bog'lab qo'yishga ham ruxsat beriladi.

**The description of game**

Players are shared into pairs, stand to each other by back. The leader connects them with a belt stripe; from to sides of the players on distance 1-1, 5 m he puts skittles. The task of each player is the first to reach up to skittles or to take it.

Rules:

It is forbidden to fall on a floor and intentionally to drop the competitor.

Variants:

- the rope can be fastened trougt a neck under shoulders;
- it is possible to connect hands in joints.

Описание игры

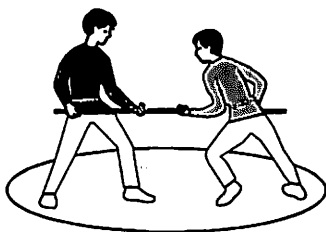
Игроки делятся на пары, встают друг к другу спиной. Ведущий связывает их за голенистопопы веревочкой и ставит кегли на расстоянии 1-1,5 м. Задача каждого игрока - первым дотянуться до кегля или взять его.

Правила:

Запрещается падать на пол (ковер) и специально ронять соперника.

Варианты:

- игроков можно связать за пояс;
- веревку можно завязать через шею под плечи.

**O'yin haqida tushuncha**

Musobaqa ishtirokchilari doira ichida langarcho'pning belgi qo'yilgan nuqtasini chap qo'l bilan uchini esa o'ng qo'l bilan ushlagan holatda turadilar. Ular bir - birlarini doira chizig'idan chetga chiqarishga urinadilar. Chiziqdan chetga chiqib qolsa yutqazgan bo'ladi.

Qoidasi:

Langarcho'pning oxiri o'ng qo'ltiqdan tashqariga chiqib turadi. Qo'lini ushlash, tizzaga tutish man etiladi.

Boshqacha usullar:

– bahslashayotganlar bir-birlarini doiradan chetga chiqarishi, g'olib kelayotgan sherigini chetga surib chiqarishi mumkin.

The description of game

Competitors enter into a circle by a diameter 3 m and take the ends of stick, and the left hand is at a mark and right is closer to the end of tick. On a signal the players try to push out each other for limits of a circle.

Rules:

It is forbidden to intercept hands and to rise on knees.

Variants:

– competitors should not simply push out each other from a circle, but also the last should leave outside circle.

Описание игры

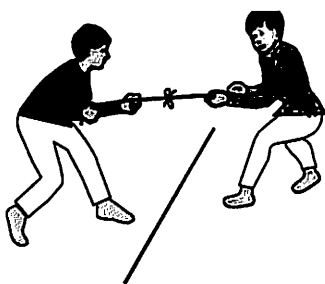
Соревнующиеся входят в круг диаметром 3 м и берутся за концы шеста, причем левая рука каждого из них находится у отметки, а правая ближе к концу шеста. По сигналу игроки стараются вытолкнуть друг друга за пределы круга.

Правила:

Запрещается перехватывать руки и вставать на колени.

Варианты:

– соревнующиеся должны не просто вытолкнуть друг друга из круга, но и последний должен выйти за пределы круга.



O'yin haqida tushuncha

Tortiladigan arqonning o'rtasiga belgi qo'yilib, o'ynalayotgan maydon yoki polga tashlab qo'yiladi. Har bir jamoa ikkiga bo'linib, arqonlardan mahkam tutadi. Qaysi jamoa uch martaga yetkazib, raqib tomonini markaziy chiziqdan o'z tarafiga surishga imkon topsa, yutgan bo'ladi.

Qoidasi:

O'yinchilar arqonning ikki tarafida turadilar. Chap tarafida turgan qatnashchilar arqonning o'ng tirsak bo'yicha mahkam tutadilar. Chap tarafda turganlar esa chap tirsak bo'yicha ushlaydilar.

Boshqacha usullar:

– o'yinni ikki kishi bo'lib yoki juft-juft bo'lib o'ynash mumkin.

The description of game

A rope stands in the middle on a floor, the central balance is carried out across. Each of two teams takes the half of rope. Pulling a rope begins after a signal. The team wins which 3 times pulled the opponent for 3 m the balance designated on both sides from the central line twice.

Rules:

To begin and finish pulling it is allowed only after a signal of the teacher. It is impossible, to release a rope before the second signal.

Variants:

– it is possible to play in pairs or in teams; players look back.

Описание игры

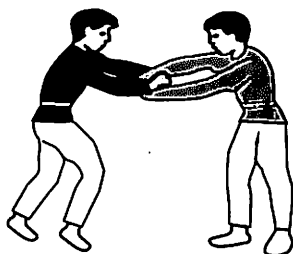
На канате отмечается середина, а на полу проводится черта. Каждый из игроков берется за свою половину каната и по сигналу начинает тянуть его в свою сторону. Побеждает игрок, который два раза из трех перетянет соперника за линию, обозначенную в трех метрах от центральной линии.

Правила:

Начинать и заканчивать перетягивание разрешается только по сигналу руководителя игры. До второго сигнала отпускать канат нельзя.

Варианты:

– играть можно попарно, при этом игроки смотрят в другую сторону (назад).



O'yin haqida tushuncha

Ikki o'yinchi yuzma-yuz turib, qo'llari bilan o'zaro hujumga o'tadilar. Ularning o'rtasidan chiziq tortilgan bo'ladi. Vazifa har bir o'yinchining boshlangan hamlani daf etib, chiziqdan nariga o'tib ketmaslikdan iborat. O'yinchilardan biri chiziqdan o'tib ketsa, yutqazgan hisoblanadi.

Qoidasi:

O'yin paytida tomonlarning o'zaro birbirlariga yopishib olishlariga yo'l berilmaydi. Shuningdek, keskin siltovli harakatlar ham qilish mumkin emas.

Boshqacha usullar:

- hujum paytida o'ng yoki chap qo'l tayyor turadi;
- chiziqqa istagan oyoq bilan tayanib olish mumkin.

The description of game

The players standing the opposite to each other and hands carry out mutual capture. A task of the players - to break off capture, not taking up for feature. The player who has taken up for feature, is considered lost.

Rules:

The players are forbidden arbitrary to uncouple capture. It is impossible to carry out sharp high-force movements.

Variants:

- at capture above there is a right or left hand;
- about feature there are same legs or any basic leg.

Описание игры

Игроки становятся лицом друг к другу и руками выполняют обоюдный захват. Задача игроков - разорвать захват, не заступая за черту. Игрок, заступивший за черту, считается проигравшим.

Правила:

Игрокам запрещается произвольно расцеплять захват. Нельзя выполнять резкие рывковые движения.

Варианты:

- при выполнении обоюдного захвата руками сверху может находиться, как правая, так и левая рука;
- около черты находятся одноименные ноги или любая опорная нога.



О'yin haqida tushuncha

Diametri 3-4 metrli doira o'rtasida ikki o'yinchi turadi. Maqsad, muvozanatni yo'qotishga erishish hamda doiradan chetga chiqarish. Qaysi o'yinchi buni birinchi bo'lib uddasidan chiqsa, g'olib bo'ladi.

Qoidasi:

Ataylab qo'pol turtkilar qilish man etiladi. O'yinni faqat xushtakdan keyin boshlash kerak.

Boshqacha usullar:

– xakkalashda oyoqlarni ikki marta-dan ko'proq almashtirish mumkin emas;

The description of game

Two players stand in a circle of diameter 3-4 m. After a signal players, jumping up on one leg, holding hands behind, try to force competitor on both legs to leave from a circle. The one wins who will manage the first to discompose the competitor.

Rules:

Deliberate rough pushes are forbidden. It is possible to begin game only after a signal.

Variants:

– it is possible to change skipping on a leg, but no more than 2 times;

– it is possible to push the competitors breast.

Описание игры

В круг диаметром 3-4 м встают два игрока. По сигналу они захватывают одну ногу за голеностоп, и подпрыгивая на одной ноге, стараются толчками плеча заставить соперника потерять равновесие и встать на обе ноги либо выйти из круга. Тот, кому удастся первым вывести соперника из равновесия, побеждает.

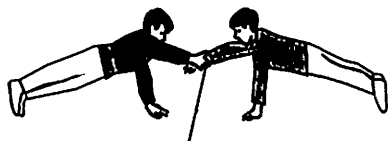
Правила:

Запрещаются умышленные грубые толчки. Начинать игру можно только после сигнала.

Варианты:

– можно менять прыжковую ногу, но не более 2-х раз;

– можно толкать соперника грудью.



O'yin haqida tushuncha

Ikki o'yinchi yerga qarab yotgan holda bir qo'li bilan raqibini mahkam tutishga harakat qiladi. Vazifa raqibni o'z tomoniga tortish, uning muvozanatini yuqotishdan iborat. Vazifani birinchi bo'lib uddalagan o'yinchi g'olib sanaladi.

Qoidasi:

Og'riq beruvchi usullarni qo'llash, tizzaga turtish man etiladi.

Boshqacha usullar:

– o'yinni to'rt oyoqlab turgan holatda davom ettirish mumkin;

– raqibning o'ng yoki chap qo'lini mahkam tutgan holda g'alaba sari intilishga ruxsat beriladi.

The description of game

Two participants stay on a prone position, keeping the same hands (capture for a wrist). The task of players is to pull the competitor to the side, having forced him to lose balance. One wins who the first will carry out a task.

Rules:

It is forbidden to stand on knees.

Variants:

– game can be carried out in a starting position – on fours ;

– it is possible to play, carrying out capture by a wrist of the competitor wrist of the competitor with the right or left hand.

Описание игры

Участники находятся в упоре лежа, держась за одноименные руки (захват за запястье). Задача игроков – перетянуть соперника на свою сторону, заставив его потерять равновесие. Выигрывает тот, который первым осуществит поставленную задачу.

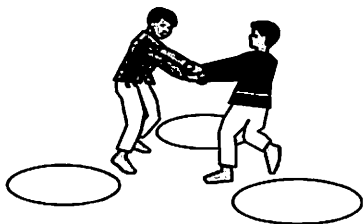
Правила:

Запрещается вставать на колени.

Варианты:

– игру можно проводить в исходном положении – на четвереньках;

– можно играть, выполняя захват за запястье соперника правой или левой рукой.



O'yin haqida tushuncha

Maydonchaga bel xalqa kattaligida doira chizish. O'yinchilar juftlashib, qo'llaridan tutadilar. Har bir o'yinchining vazifasi o'z raqibini xalqaning o'rtasiga qadam qo'yishiga majburlashdan iborat.

Qoidasi:

O'yinchi ana shu doira chizig'ini bosgudek bo'lsa ham, mag'lubiyatga uchragan sanaladi.

Boshqacha usullar:

- bunday kichik doiralar 4-6 tadan 10-12 tagacha bo'lishi mumkin;
- o'yinni uchovlon bo'lib davom ettirish mumkin;

The description of game

Hoops spread out or draw circles on a platform. Players are shared into pairs and join hands. The task of each player is to force the competitor to step inside a circle.

Rules:

The player loses who even has slightly touched a hoop -with leg.

Variants:

- circles may be from 4 - 6 to 10 - 12.
- it is possible to play in trio.

Описание игры

На площадке разложить обручи или начертить круги. Игроки делятся на пары и берутся за руки. Задача каждого игрока – заставить своего соперника наступить на внутреннюю часть круга (обруча).

Правила:

Игрок, который хотя бы наступил на линию круга или слегка дотронулся ногой до обруча, считается побежденным.

Варианты:

- количество обручей от 4-6 до 10-12;
- игру можно проводить в тройках;
- можно проводить игру, выполнив захват за плечи.

O'yin haqida tushuncha

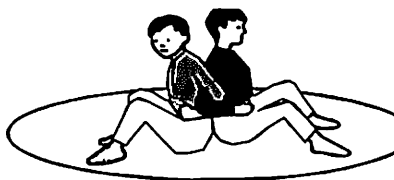
O'yinchilar orqama - orqa turgan holatda qo'llarini o'zaro mahkam tutadilar. Ularning vazifasi yelkaga tayanib, raqibini doira chizig'idan chetga chiqarishdan iborat.

Qoidasi:

O'yin paytida oyoqlarni yerdan ko'tarish yoki mahkam tutilgan qo'llarni bo'shashtirish man etiladi.

Boshqacha usullar:

- o'yinchilarga o'tirgan holatdan turishlariga ruxsat beriladi;
- tik holatda bahslashish mumkin.



The description of game

Players sit by back to each other and carry out capture under hands. The task of each player is resting a back to push out the competitor outside of a circle.

Rules:

It is impossible to get off legs from a carpet, and it is forbidden to break off capture of hands.

Variants:

- it is possible to allow players to rise from position, sitting or standing position;
- it is possible to struggle stand-ing;
- the winner is that player who has pushed out the competitor from a circle.

Описание игры

Очерчивается круг диаметром 3м. Два игрока садятся в центр круга спиной друг к другу и сцепляют руки, согнув их в локтях. Задача каждого игрока, упиравшись спиной, вытолкнуть соперника за пределы круга.

Правила:

Нельзя отрывать ноги от ковра, а также запрещается разрывать захват рук.

Варианты:

- можно разрешить игрокам подниматься из положения «сидя» в положение «стоя» и продолжать борьбу, сохраняя захват рук, пока один из них не окажется за пределами круга.
- победителем считается тот игрок, который вытолкнул соперника из круга.

O'yin haqida tushuncha

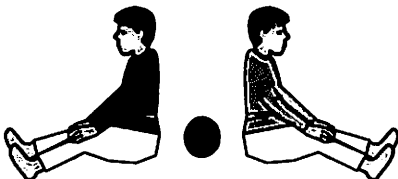
Ikki qatnashchi 2 metr oraliqda bir-birlariga orqa o'girib polda o'tiradilar. Ularning o'rtalariga to'p qo'yiladi. Rahbar xushtak chalishi bilan o'yinchilar to'pni egallab olishlari kerak. Qaysi o'yinchi birinchi bo'lib buni eplasa, g'olib bo'ladi.

Qoidasi:

To'pni ikkala o'yinchi qarshisidagi markazga o'rnatiladi. O'yinchi maqsadli ravishda raqibi bilan turtinib ketsa, unga mag'lubiyat yoziladi.

Boshqacha usullar:

– o'yinni tik turgan holatda o'tkazish mumkin;



The description of game

Two participants settle down, sitting on a floor, a back to each other. There is a ball between them. After a signal of the head, players should seize a ball. The one wins who the first will seize a ball.

Rules:

The player purposefully faced with the competitor, is considered lost.

Variants:

- game can be carried out in standing;
- it is possible to reduce the sizes of a ball, to complicate the game.

Описание игры

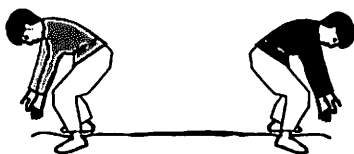
Участники располагаются, сидя на полу, спиной друг к другу. Между ними находится мяч. По сигналу руководителя игроки должны схватить мяч. Тот, кто первый овладеет мячом, считается победителем.

Правила:

Игрок, умышленно столкнувшийся с соперником, считается проигравшим.

Варианты:

- игру можно проводить стоя;
- можно уменьшить размеры мяча, тем самым, усложнив игру.



О'yin haqida tushuncha

Ikki o'yinchi bir-birlarining qarshilarida turadilar. O'rtadagi masofa 1-1,5 metr. Ularga yaqin joyda arqon tashlab qo'yilgan bo'ladi. O'yinchilar chaqqonlik bilan arqonni o'zlariga tortadilar. Kim birinchi bo'lib buni bajarsa, g'olib sanaladi.

Qoidasi:

O'yinni rahbarning xushtagidan keyin boshlash mumkin.

Boshqacha usullar:

- o'yinchilarning bir-birlariga orqama-orqa turishlariga ruxsat bor;
- o'yinni o'tirgan holatda boshlash mumkin.

The description of game

Two players come in the back opposite each other, on distance of 1-1, 5 m along players there is a rope on a floor. After a signal of the head, players try to seize a rope. One wins who the first he will take that.

Rules:

The rope is authorized to be taken by one hand.

Variants:

- players can be arranged by the person to each other;
- in the beginning of game players become in an orchestra;
- game can be carried out sitting.

Описание игры

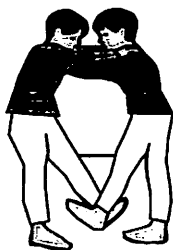
Игроки, становятся спиной друг к другу. От одного к другому по полу (или по земле) протягивается веревка, два конца которой выводятся между ногами соревнующихся. По сигналу руководителя игроки стараются схватить веревку. Тот из них, кто схватит её первым, считается победителем.

Правила:

Веревку разрешается брать одной рукой.

Варианты:

- игроков можно расположить лицом друг к другу;
- игру можно проводить, сидя на полу или на стуле.

O'yin haqida tushuncha

Ikki o'yinchi tik turgan holda yuzmayuz bo'ladi. Rahbarning ruxsati bilan har bir o'yinchi o'z raqibi belidan olishga urinadi. Shu paytda raqib qarshi hujumga o'tib, maydondan unumli foydalanishga harakat qiladi

Boshqacha usullar:

– o'yin paytida tomonlardan biri ustalik bilan go'yo niqob kiygandek uning orqasiga o'tib olishi va kutilmaganda hujumga o'tib, gavdasidan mahkam tutishi mumkin.

The description of game

Two players standing in the rack the person to each other. After a signal of the head, each player aspires to grasp the partners torso. At this time, the competitor should show active resistance, moving on a platform.

Rules:

Players are not authorized to fall outside the limits a platform. The one wins who managed to grasp the competitor by a torso.

Variants:

– attacking the competitor, to grasp him by a torso and to connect hands behind a back;

– it is necessary to maneuvering and moving on a platform to rise hands suddenly behind a back of the partner and to make capture by a torso.

Описание игры

Выбирается площадка, границы которой точно оговариваются. Два игрока встают в стойку лицом друг к другу. По сигналу руководителя каждый игрок стремится захватить своего партнера за туловище. Соперники должны оказывать активное сопротивление друг другу, перемещаясь по площадке. Тот, кому удалось захватить соперника за туловище, считается победителем.

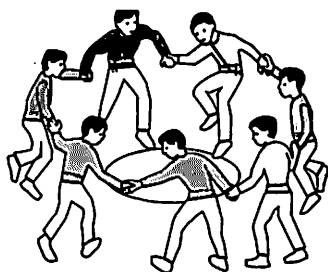
Правила:

Игрокам не разрешается выходить за пределы площадки.

Варианты:

– нападая на соперника, захватить его за туловище и соединить руки за спиной;

– перемещаясь по площадке, нужно внезапно оказаться за спиной партнера и произвести захват за туловище.



O'yin haqida tushuncha

O'yinchilar doira chizig'ining chetida turib, qo'llarini mahkam ushlaydilar. Xushtak chalinishi bilan ular chap yo o'ng tarafga harakatlanadilar. Ikkinchi xushtakdan keyin to'xtaydilar va o'z hamrohlarini doira ichiga tortishga urinadilar. Bunda qo'llarini urmaslik kerak.

Qoidasi:

O'yinchi bunday harakati mobaynida hech bo'lmaganda bir oyog'ini doira ichiga qo'ysa, o'yindan chiqqan hisoblanadi, doira ichiga kirmaganlari g'olib sanaladi. O'yin jarayonida qo'l ushlashlarning mahkam bo'lishi nazarda tutilgan.

Boshqacha usullar:

– bunday o'yinlarni ikki, hatto uch doirada bir paytda o'tkazish ham mumkin.

The description of game

Players stand on external side of a circle strong keeping for hands. After a signal, they move to the right or to the left, then on the second signal stop and try to involve inside of a circle the neighbours, not separating hands.

Rules:

The player leaves game, who has taken up of a circle even by one leg. Then game proceeds. The players win who have stayed in game after several recurrences of game. Players are not authorized to separate a hand during game.

Variants:

– game is spending on the time.

Описание игры

Чертится круг диаметра 3 м. Игроки встают с его внешней стороны, крепко держась за руки. По сигналу они двигаются вправо или влево, затем по второму сигналу останавливаются и стараются втянуть внутрь круга своих соседей, не разъединяя рук.

Правила:

Игрок, заступивший внутрь круга хотя бы одной ногой, выходит из игры. Игроки, оставшиеся в игре после нескольких повторений игры, считаются победителями. Игрокам не разрешается разъединять руки в процессе игры.

Варианты:

– игра проводится на время.



O'yin haqida tushuncha

3 metrli doira ichida o'yin boshlovchi turadi. Qolgan o'yinchilar doira chetida bo'ladilar. O'yinchilar, ya'ni chumchuqcha bolakaylar doira ichi va tashqarisiga sakray boshlaydilar. O'rtadagi boshlovchi ularni ushlashga, sakrashga ulgurmaganlarni tutishga harakat qiladi.

Qoidasi:

Sakrayotganda doira ichidan chiqolmay qolgani ushlangan hisoblanadi. O'rtadagi o'yinchi ana shunday ikki-uch "chumchuqcha"larni tutgandan keyin o'rnini almashtiriladi.

Boshqacha usullar:

- doira ichiga bir oyoqlab sakrashga ruxsat beriladi.

The description of game

The driving enters into a circle in diameter of 3 m. Other players settle down outside a circle. After a signal of the head sparrows jump into a circle and jump out of it. Driving tries to catch a sparrow which not had time to jump out of a circle.

Rules:

The one loses who has run through a circle. Driving vary after will catch two-three sparrows.

Variants:

- it is authorized to jump into a circle on one leg.

Описание игры

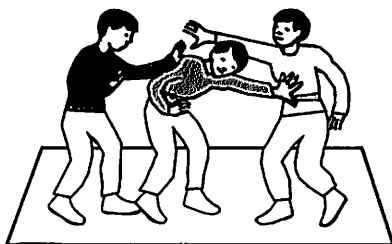
В круг диаметром 3 м входит водящий. Остальные игроки располагаются за пределами круга. По сигналу руководителя "воробушки" впрыгивают в круг и выпрыгивают из него. Водящий старается поймать "воробья", не успевшего выпрыгнуть из круга.

Правила:

Тот, кто пробежал через круг, считается пойманным. Водящие меняются после того, как поймают двух-трех воробьев.

Варианты:

- разрешается впрыгивать в круг на одной ноге.



O'yin haqida tushuncha

Ikki nafar o'yinchi yuzma-yuz turadi. Uchinchi esa ulardan biriga ro'baro' kelishi mumkin. Vazifa ikki o'yinchi bir-biriga tegishga harakat qilganda, uchinchi o'yinchi markazdan turib ularga xalaqit beradi. Erkin harakat qilishiga yo'l qo'ymaydi.

Qoidasi:

Maydoncha chizig'idan chetga chiqish mumkin emas. Yutqazgan o'yinchi boshlovchining o'rni egallaydi.

Boshqacha usullar:

- o'yin paytida raqibning yelkasini egish mumkin;
- raqibning oyog'i va gavdasiga yopishishiga ruxsat beriladi.

The description of game

Participants share on three. Two players settle down opposite each other, the third raises the person to any of players. The task of first two players are to touch each other, the third player who is taking place in the center should prevent them, blocking all their movements.

Rules:

All participants should move actively on a platform. The lost player replaces driving.

Variants:

- it is possible to touch the competitor in a different parts of the body;
- the player can outwit blocking and to grasp the competitors is torso.

Описание игры

Игроки располагаются напротив друг друга, третий встает лицом к любому из игроков. Задача первых двух игроков – коснуться друг друга, третий, находящийся в центре, должен помешать им, блокируя все их движения.

Правила:

Все участники должны активно перемещаться по площадке. Проигравший игрок сменяет водящего.

Варианты:

- можно касаться различных частей тела соперника;
- при активном перемещении игрок может перехитрить блокирующего и захватить соперника за туловище.

O'yin haqida tushuncha

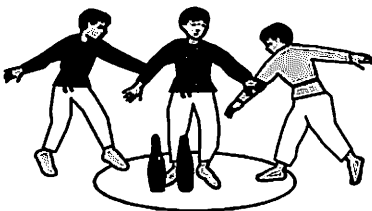
Doira o'rtasida boshlovchi turadi. Doira markazida ikkita kegl bo'ladi. Qatnashchilar esa doira atrofidan joy oladilar. Ularning vazifasi doiradagi keglni qo'lga kiritish, o'rtadagi boshlovchiga chap berish. Qaysi o'yinchi o'sha keglni olib chiqsa, u boshlovchi o'rnini egallashi mumkin.

Qoidasi:

O'yinchilarga bahs paytida doira ichiga bir qadam qo'yishlariga ruxsat beriladi. Qaysi o'yinchi o'rtadagi boshlovchiga tegib ketsa, o'yindan chiqadi.

Boshqacha usullar:

- doira tashqarisida turgan o'yinchilarni soat millari holatiga joylashishlariga ruxsat beriladi.



The description of game

Driving is in a circle of 3 m. In the center of a circle two skittles stand. Other participants of game stand up outside a circle. Their task is to take away skittles, which protects driving from a circle. The player who managed to take skittle from a circle, is interchanged the position with driving.

Rules:

Players are allowed to take up in a circle only one leg. The player leaves game if driving will touch him.

Variants:

- it is authorized to move clockwise for the players who are taking place behind circle.

- players who stand outside of a circle - jump on one leg change it periodically.

Описание игры

На площадке чертят круг диаметром 3 м. В кругу находится водящий. В центре круга стоят две кегли. Остальные участники игры находятся за пределами круга. Их задача - забрать из круга кегли, которые охраняет водящий. Игрок, которому удалось взять кеглю из круга, меняется местами с водящим.

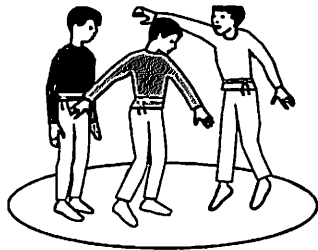
Правила:

Игрокам разрешается заступать в круг только одной ногой. Игрок, которого коснется водящий, выбывает из игры.

Варианты:

- игрокам, находящимся за кругом, разрешается перемещаться по часовой стрелке;

- игроки, которые стоят за пределами круга, прыгают на одной ноге, периодически меняя ее.



O'yin haqida tushuncha

Ikki o'yinchi bir-biriga ro'baro' keladi. Uchinchi xohlagan o'yinchiga qarshi turishi mumkin. Birinchi o'yinchining vazifasi ikkinchi o'yinchi harakatga keltirishdan iborat, uchinchi o'yinchi ularga qarshilik ko'rsatib turadi. Agar birinchi o'yinchi raqib bo'lgan ikkinchi o'yinchi lol qoldirishni uddalasa, boshlovchi o'yinchi uchinchi bo'lib qoladi. Qolgan o'yinchilar esa o'rin almashadilar.

Qoidasi:

Maydonchadan tashqariga chiqishga ruxsat berilmaydi. Qo'pol harakatlar qilish mumkin emas.

Boshqacha usullar:

– bahsni murakkablashtirish maqsadida, qatnashchilar bir oyoqda harakatlanishlariga ruxsat bor.

– bahsni ikki qo'llab davom ettirsa ham bo'laveradi.

– bunday tortishuvni jamoadoshining orqasida turib amalga oshirishga ham ruxsat beriladi.

The description of game

Players are distributed on three. Two players settle down opposite each other, the third raises the person to any of players. The first player becomes driving, his task is to fall the competitor who stands motionlessly, the third player interferes him, puts a barrier. If the player firstly managed to fall the competitor and other players are interchanged the position.

Rules:

It is impossible to carry out rough actions.

Variants:

– participants change legs to complicating game and do jumps.

Описание игры

Двое игроков располагаются напротив друг друга, третий встает лицом к одному из них. Один из двух игроков берёт на себя роль водящего. Его задача – «запятнать» соперника (второго игрока), который стоит неподвижно, третий игрок препятствует ему, ставит заслон. Если игроку (первому) удалось «запятнать» своего соперника (второго игрока), то водящим становится третий игрок, а остальные игроки меняются местами.

Правила:

Нельзя совершать грубые действия.

Варианты:

– участники могут играть на одной ноге, они перемещаются прыжками и им разрешается менять ноги.



O'yin haqida tushuncha

Birinchi jamoa a'zolari bir-birini qo'llarini ushlab, davra hosil qiladi. Ikkinchi jamoa esa ana shu davra o'rtasida qoladi. Ularning vazifasi - qurshovdan chiqish.

Qoidasi:

Qaysi jamoa qurshovda ko'proq bolalarni ushlab qolsa, yutgan hisoblanadi.

Boshqacha usullar:

- birinchi jamoa bolalarini ko'paytirish;
- ikkinchi jamoa a'zolari birinchi-sidan son jihatdan ko'proq bo'lishi mumkin.

The description of game

Children share at two teams. Players of the first team join hands and form a circle. Participants of the second team are inside a circle, their task to leave from a rope off.

Rules:

The team wins which has collected many players.

Variants:

- it is possible to increase quantity of players of the first team;
- players of the second team can surpass the first team by quantity of participants.

Описание игры

Дети делятся на две команды. Игроки первой команды берутся за руки и образуют круг. Участники второй команды находятся внутри круга, их задача выйти из оцепления.

Правила:

Побеждает команда, задержавшая большее количество игроков.

Варианты:

- можно увеличить количество игроков первой команды;
- игроки второй команды могут превосходить первую команду по количеству участников.

O'yin haqida tushuncha

Yo'gon arqon (uzunligi 3-5 m) uchlarini bog'lab, maydon o'rtasiga tashlanadi. Har bir o'yinchining orqa tarafiga uch qadam olislikda qo'lbola to'p yoki kegl qo'yiladi. Har bir o'yinchi kuch ishlatib, o'sha to'pga qo'l yoki oyog'ini tekkazishi kerak.

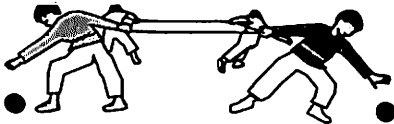
Qoidasi:

O'yinchilar shartli ravishda o'z vaznlariga muvofiq to'rtga bo'linadi. Birinchi to'rtlik musobaqasidan keyin ikkinchisi bahsga kirishadi. Keyin uchinchi va hokazo.

Boshqacha usullar:

- to'pni har gal har xil joyga qo'yish yoki masofasini o'zgartirish mumkin.

- foydalanilayotgan ring, to'p, kegl o'lchamlari o'zgartirilishi mumkin.



The description of game

Four players approach to rope from the different sides and, having undertaken hands, raise and pull it, as though forming a ring. A ball is put behind each players.

Rules:

After a signal of the head, each player tries to reach the first a ball and to touch it with hand or a leg. The one wins who departs aside. The stayed three of players takes a rope and pulls it on three directions, aspiring to carry out the same.

Variants:

- it is possible to change the size of stock (a ring, balls, size).

Описание игры

Четверо игроков подходят с разных сторон и, взявшись руками, поднимают канат и натягивают его, как бы образуя ринг. За спиной каждого игрока кладут по набивному мячу.

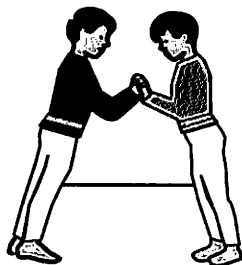
Правила:

По сигналу руководителя каждый игрок старается коснуться мяча рукой. Тот, кому это удастся, побеждает и отходит в сторону. Оставшаяся тройка игроков берет канат и тянет его по трем направлениям, и т.д.

Варианты:

- мячи каждый раз переставлять на новые места, то увеличивая, то уменьшая расстояние;

- можно изменять размер инвентаря (ринг, мячи, кегли).



O'yin haqida tushuncha

O'yinchilar bir-birlariga ro'baro' turadilar, oyoq panjalari bir-biriga yaqin bo'ladi. Qatnashchilar kaftlari bilan bir-birlariga qarshilik qilib raqibning muvozanatini yo'qotishga intiladilar.

Qoidasi:

O'yinchilardan qaysi biri kaftlar harakati paytida oyog'i o'rni o'zgartirsa, yutqazgan hisoblanadi. O'yin boshqatdan boshlanadi.

Boshqacha usullar:

- o'yinni tik turgan yoki o'tirgan holatda ham o'ynash mumkin;
- polga yarim o'tirgan holatda bahslashishga ruxsat beriladi.

The description of game

Players stand in pairs opposite each other. Participants try to discompose impacts of palms the opponent.

Rules:

The one loses who will set aside a leg after impact by palms. Then new game begins.

Variants:

- game can be carried out by standing;
- it is possible to play in sitting position on floor.

Описание игры

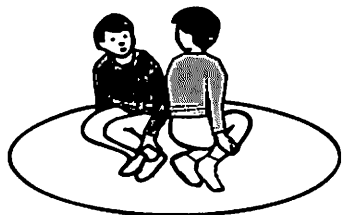
Игроки встают попарно напротив друг друга, стопы соединены. Участники стараются ударами ладоней вывести противника из равновесия.

Правила:

Тот, кто отставит ногу после удара ладонями, проигрывает. Затем игра возобновляется.

Варианты:

- можно играть сидя на корточках.
- играть можно в положении полуприседа.



O'yin haqida tushuncha

Doiraga ikki o'yinchi kiradi. Ular cho'kkalab, qo'llari bilan boldirdan ushlaydilar. Vazifa yelkaları bilan turtib, raqibining muvozanatini yo'qotishdan iborat.

Qoidasi:

Doiradan chetga chiqish mumkin emas. Shu muddatda tomonlar vazifani uddalay olmasa, durang sanaladi.

Boshqacha usullar:

- o'yinni qo'llarini boshi uzra tutgan holatda davom ettirish mumkin;
- tizzalarga qo'l bilan tayangan holatida o'yinni davom ettirish mumkin.

The description of game

Two players enter into a circle with diameter of 3 m, accept position of sitting and take feet with hands. Their task is to push by shoulders to force the competitor to lose balance and touch hands, knees or buttocks of a carpet.

Rules:

The game ends in a draw if they cannot overcome each other.

Variants:

- it is possible to carry out game with a starting position of hands behind a head or on knees.

Описание игры

В круг диаметром 3 м входят два игрока, принимают положение приседа и берутся руками за голеностопы. Их задача, толкаясь плечами, заставить соперника потерять равновесие.

Правила:

Нельзя выходить за пределы круга. Если одолеть друг друга не удалось, объявляется ничья.

Варианты:

- можно проводить игру с исходным положением рук за головой;
- играть можно, сделав упор руками на колени.



O'yin haqida tushuncha

Turli jamoaning ikki o'yinchisi boshlari bilan turli tomonlarga qaragan holda chalqancha yotadilar. Ular tizzalab raqibini gilamga yiqitmoqchi bo'ladilar. Yutgan bir ochko oladi.

Qoidasi:

O'yin paytida kurashda ruxsat etilgan bir usulni qo'llashga ruxsat beriladi, ko'proq ochko to'plagan jamoa yutgan bo'ladi.

Boshqacha usullar:

– oddiy holatni o'zgartirib, orqama-orqa 1,5 metrli oraliq bilan turishga ruxsat bor.

The description of game

Two players from different teams are lying near each other on a back. By the signal they are jumping on knees and try to fall down each other on a carpet. The winner receives 1 point.

Rules:

The team which has taken more scores wins.

Variants:

– it is possible to change a starting position.

Описание игры

Два игрока из разных команд ложатся рядом друг с другом на спину. По свистку они вскакивают на колени и стараются свалить друг друга на ковер. Победитель получает 1 очко.

Правила:

Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

Варианты:

– можно изменить исходное положение (например, стоя спиной друг к другу на расстоянии 1,5 м).



O'yin haqida tushuncha

Ikki o'yinchi yotganicha tayangan bo'ladi. Xushtak chalinishi bilan ular bir-birlarini yelkalari bilan itara boshlaydilar. Har bir o'yinchining vazifasi o'z raqibini maydon chetiga chiqarishdan iborat. Kim birinchi bo'lib maqsadga erishsa, g'olib sanaladi.

Qoidasi:

O'yin paytida tizzada turish, og'riq usullarini qo'llash man etiladi.

Boshqacha usullar:

- o'yinni to'rt oyoqlab turgan holatda davom ettirish mumkin;
- raqibning o'ng yoki chap yelkasidan itarish mumkin.

The description of game

Two players stand in an emphasis lying. After a signal start to push each other, with the same shoulder. A task of each player is shaking the competitor for limits of a platform, not changing a starting position. One wins who the first will reach the purpose.

Rules:

It is forbidden to stand on a knee.

Variants:

- it is possible to spend game in position on fours;
- it is possible to play pushing the competitor with the right or left shoulder.

Описание игры

Игроки находятся в упоре лежа. По сигналу начинают толкать друг друга одноименным плечом. Задача каждого игрока - вытолкать соперника за пределы площадки, не меняя исходного положения. Побеждает тот, кто первым достигнет своей цели.

Правила:

Запрещается вставать на колени.

Варианты:

- можно проводить игру в положении на четвереньках;
- можно играть, толкая соперника правым или левым плечом.

О'yin haqida tushuncha

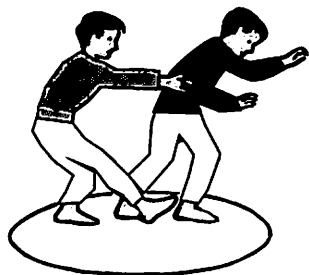
3 metrli doirada ikki o'yinchidan biri raqibiga orqa o'girib turadi. Xushtak chalingandan keyin raqib hamrohining beliga yopishib, doiradan olib chiqishga intiladi. O'z vazifasini uddalagan o'yinchi g'alaba qozonadi.

Qoidasi:

O'yin paytida raqiblarning bir-birlariga yopishib olishi man etiladi.

Boshqacha usullar:

– o'yinchilar yuzma-yuz turib, qo'llaridan mahkam tutadilar;

**The description of game**

Two players enter in a circle. One of players turns a back to the competitor. After a signal the competitor takes for a waist of the partner and tries to pull him out of a circle. The partner shows active resistance, trying to remain in a circle. The player wins who has executed the task.

Rules:

During game players are not authorized to be uncoupled.

Variants:

– players settle down the person to each other, join hands.

Описание игры

В круг входят два игрока. Один из игроков поворачивается спиной к сопернику. По сигналу соперник берет за талию своего партнера и пытается вытянуть его из круга. Партнер оказывает активное сопротивление, пытаясь остаться в кругу. Игрок, выполнивший свою задачу, считается победителем.

Правила:

Во время игры игрокам не разрешается расцеплять захват.

Варианты:

– игроки располагаются лицом друг к другу, берутся за руки.

O'yin haqida tushuncha

Ikki o'yinchi bir-birining qarshisiga o'tiradi. Oyoq panjalarini o'zaro birlashtirib, qo'llari bilan orqaga tayanadilar. Xushtak chalinishi bilan o'yinchi raqibini oyog'i bilan itara boshlaydi.

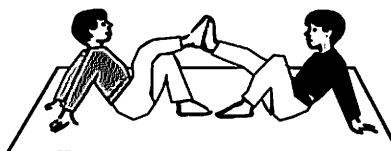
Qoidasi:

Qaysi o'yinchi birinchi bo'lib raqibining oyog'ini siltab tashlasa, g'alaba qozonadi.

Boshqacha usullar:

- o'yinchi qo'li bilan orqaga tayanmaydi, uning qo'llari boshi uzra bo'ladiki, bu o'yinga murakkablik kasb etadi;

- ikkala oyoq bilan raqibga tayanish mumkin.



The description of game

Two players sit opposite each other, before legs and emphasize hands back. After a signal, each player starts to push a leg of the competitor with his leg.

Rules:

Wins that player who the first will push out a leg of the competitor.

Variants:

- it is possible to play without pressing on hands.

- pressing may be done by two legs.

Описание игры

Двое игроков садятся напротив друг друга, упираются пятками одноименной ноги и делают упор руками назад. По сигналу каждый игрок начинает толкать ногу соперника стопой своей ноги.

Правила:

Побеждает тот игрок, который первым вытолкнет ногу своего соперника.

Варианты:

- играть можно без упора на руки, зафиксировав их за головой;

- выполнит упор двумя ногами.

O'yin haqida tushuncha

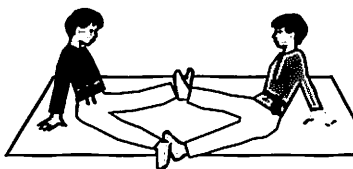
O'yinchilar bir-biriga ro'baro' holda o'tiradilar. Birinchi o'yinchining vazifasi-raqibi oyoqlari orasini kuch bilan ochishga harakat qilish. Qaysi o'yinchi raqibining oyoqlarini qisqa muddatga ayri holatga keltira olsa, yutgan bo'ladi.

Qoidasi:

O'yin paytida raqiblarning qo'llari orqa tarafga tiraladi va ularni qo'zgatish mumkin emas.

Boshqacha usullar:

– o'yinni teskari yo'nalishda, ya'ni ayri holatdagi oyoqlarni qovushtirish yo'li bilan davom ettirish mumkin.



The description of game

One player sits, legs are put forward together. The second player sits opposite the competitor, having put the legs outside, near the opponent. Players begin game on a signal. The task of the first player - to separate direct legs of the competitor, which should interfere him. One wins who will separate legs of the competitor for shorter time.

Rules:

During the game hands should be in back.

Variants:

– it is possible to connect the dissolved legs.

Описание игры

Первый игрок сидит, ноги вытянув вперед, стопы вместе. Второй игрок сидит напротив своего соперника, поставив свои ноги снаружи, рядом со стопами своего противника. По сигналу игроки начинают игру. Задача первого игрока – развести прямые ноги соперника, который должен ему препятствовать. Выигрывает тот, кто разведет ноги соперника за более короткое время.

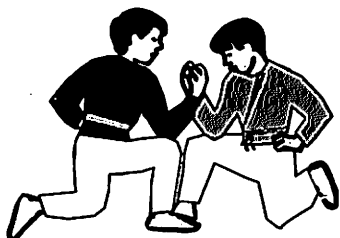
Правила:

Руки во время игры должны находиться в упоре сзади.

Варианты:

– можно соединять разведенные ноги.

O'yin haqida tushuncha



O'yinchilar bir-birining qarshisida tizzalab turadilar. Oyoqlaridan biri oldinga qo'yilib, qo'l tizzada bo'ladi. Raqiblar ikkinchi qo'l bilan oyoq bosh barmog'ini mahkam tutgan holda o'ziga torta boshlaydi. Qaysi o'yinchi raqibni og'dira olsa, yutgan hisoblanadi.

Qoidasi:

Oyoqlarni harakarga keltirish, ikkinchi qo'lni ishga solish man etiladi.

Boshqacha usullar:

– qo'l va oyoqlar holatini o'zgartirish mumkin:

– qo'l bilan ushlab tortiladigan joyni ham o'zgartirishga ruxsat beriladi.

The description of game

The players expose forward knee of the same leg and put the same hands on a knee, carry out capture of the large finger and arm. On a signal the players should pull the captured hand in to own side, the second hand is on a belt. Wins the one who the first will put (will incline is horizontal) hand of the contender.

Rules:

It is forbidden to move legs, it is impossible to help by the second hand.

Variants:

– to change a position of legs and hands;

– it is possible to play, having applied capture of arm.

Описание игры

Игроки выставляют вперед колено одноименной ноги и ставят одноименные руки на колено, выполняют захват большого пальца и запястья. По сигналу игроки должны тянуть захваченную кисть в свою сторону (на себя), вторая рука находится на поясе. Побеждает тот, кто первым положит (наклонит горизонтально) руку соперника.

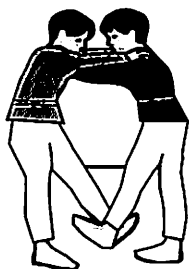
Правила:

Запрещается двигать ноги, нельзя помогать второй рукой.

Варианты:

– поменять положение ног и рук;

– играть можно, применив захват за запястье.



O'yin haqida tushuncha

Ikki o'yinchi bir-birining qarshisiga o'tiradi. Vazifa bir oyog'i bilan ikkinchisining panjasiga tayangan holda qo'llari bilan uni orqaga itara boshlashdir. O'yinchilar oyoqlari bilan raqibini chetga surishga harakat qiladilar.

Qoidasi:

Qaysi o'yinchi birinchi bo'lib raqibining oyog'ini gilamga tekkiza olsa g'olib bo'ladi.

Boshqacha usullar:

- o'yinni oyoqlarning tashqi va ichki panjasi yoki usti bilan itarish ham mumkin.

The description of game

Two players siting opposite each other. The task of players is to raise the same leg and touch the internal of sole, hands to emphasize back. After a signal players start to push a legs aside.

Rules:

Wins the player who the first will force the competitor to touch by leg to the carpet.

Variants:

- it is possible to play pushing the external or internal part of soles.

- it is possible to play standing.

Описание игры

Двое игроков садятся напротив друг друга. Задача игроков - приподнять одноименную ногу и соприкоснуться внутренней стороной стопы.

Правила:

Одерживает победу игрок, который первым заставит своего соперника коснуться ногой пола (ковра).

Варианты:

- играть можно, толкая внешней или внутренней стороной стопы;

- можно играть стоя.

О'yin haqida tushuncha

Ikki qatnashchi yotgan holatda bo'ladi. Ulardan biri sherigining barmog'ini ushlabga urinadi. O'yinchi raqibni o'z tomoniga torta boshlaydilar. Maqsad, raqib qo'lini gilamga tekkizishdan iborat.



Qoidasi:

Raqibini birinchi bo'lib lol qoldirgan o'yinchi g'olib sanaladi. Ikkinchi qo'lni ishga solish va tirsakni gilamdan ko'tarish mumkin emas.

Boshqacha usullar:

- o'yin paytida o'ng va chap qo'l bilan kurashish mumkin.

The description of game

The participants are in a lying position. By the same hands carry out capture arm and large finger. On a signal of the chief each player pulls a hand of the contender in his side, trying to put his hand on a carpet.

Rules:

Wins that player which first will overcome the opponent. It is forbidden to help by the second hand and it is impossible to tear off elbows from a carpet.

Variants:

- it is possible to struggle by the left or right hand;
- it is possible to play, applying capture of wrist.

Описание игры

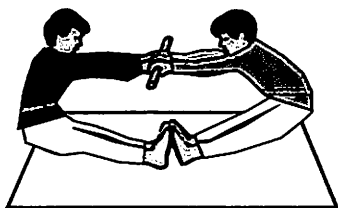
Участники находятся в положении лежа. Одноименными руками выполняют захват запястья и большого пальца. По сигналу руководителя каждый игрок тянет руку соперника в свою сторону, стараясь положить его руку на ковер.

Правила:

Побеждает тот игрок, который первым одолевает противника. Запрещается помогать второй рукой и нельзя отрывать локти от ковра.

Варианты:

- бороться можно левой или правой рукой;
- можно играть, применяя захват за запястье;
- игру можно проводить, выполняя свободной рукой упор в плечо соперника.



O'yin haqida tushuncha

Ikki o'yinchi bir-biriga qarshi turgan holda oyoqlarga tayanib, qo'llariga gimnastika tayoqchasini ushlaganicha jamoa rahbarining ruxsatini kutadi. Xushtakdan keyin qatnashchilar gimnastika tayoqchasini o'z tarafiga torta boshlaydi.

Qoidasi:

Qaysi o'yinchi bahs paytida tizzalarini bukilishiga yo'l qo'ysa, mag'lubiyatga uchragan hisoblanadi.

Boshqacha usullar:

- jamoa bo'lib o'ynalganda ko'proq ball to'plagan tomon g'olib sanaladi.

The description of game

Two players place opposite each other, rest soles and, having taken mutually for a gymnastic stick. After a signal, each participant pulls a gymnastic stick, trying to pull the competitor in to his part.

Rules:

Loses that player who will bend legs in knee joints.

Variants:

- it is possible to play in teams;
- win the team which collected greatest number of points.

Описание игры

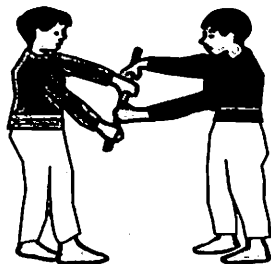
Двое игроков располагаются напротив друг друга, упираются стопами и берутся за гимнастическую палку. По сигналу каждый участник тянет гимнастическую палку, стараясь перетянуть соперника в свою сторону.

Правила:

Игрок, который согнет ноги в коленных суставах, считается проигравшим.

Варианты:

- играть можно командами, побеждает команда, набравшая большее количество баллов.



O'yin haqida tushuncha

O'yinchilar yuzma-yuz turadilar, qo'llariga gimnastika tayoqchasini tutadilar. O'yinchilar tayoqchani aylantirish yo'li bilan raqibni tayoqchani qo'yib yuborish holatiga soladilar.

Qoidasi:

Tayoqcha gorizontaal ushlanganda qo'llar yelka kengligida turadi. O'ng qo'l tayoqchani tepa tarafida bo'ladi. Qaysi o'yinchi birinchi bo'lib tayoqchani qo'yib yuborsa, u yutqazgan sanaladi.

Boshqacha usullar:

- ikkita estafeta tayoqchasidan ham foydalanish mumkin.

- o'yinchining vazifasi - tayoqchani qo'yib yubormay, raqibini doira chizig'idan chetga chiqarish.

The description of game

Players standing to each other, undertake hands a gymnastic stick. After a signal, players start to unscrew a gymnastic stick, trying to force the competitor to release one of its ends.

Rules:

At horizontal catching for a stick, hands are on width of shoulders, the right hand of everyone should be in outside. Loses one who first release a gymnastic stick.

Variants:

- it is possible to use two sticks, players hold them vertically; the task of each player is not over releasing a stick to push out the opponent for limits of a circle (line).

Описание игры

Игроки берутся руками за гимнастическую палку. После сигнала они начинают выкручивать гимнастическую палку, стремясь заставить соперника отпустить один из ее концов.

Правила:

Кто первым отпустит гимнастическую палку, тот проигрывает.

Варианты:

- можно использовать две эстафетные палочки, игроки их держат вертикально; задача каждого - не отпуская палки, вытолкнуть противника за пределы круга (черты).

O'yin haqida tushuncha

Doira ichida ikki o'yinchi bo'ladi. Qatnashchilar gimnastika tayoqchasini tutib, tayoqcha uchini tirsaklari ostida mahkam ushlaydilar. Hushtak chalinishi bilan tayoqchani mahkam ushlaganga hamrohini doiradan chetga chiqarishga intiladi. Qaysi o'yinchi buni birinchi bo'lib bajarsa, g'alaba qozongan bo'ladi.



Qoidasi:

O'yin paytida tayoqcha bilan qo'pol harakatlar qilish man etiladi. O'yinchi oyog'idan birini doira chizig'idan chetga chiqarsa yutqazadi.

Boshqacha usullar:

- yutqazgan o'yinchini ikkinchi marta doira ichiga qaytarishga imkon beriladi.
- jamoa bilan o'ynash, ko'proq ochko to'plagan jamoaga g'alaba yozish mumkin.

The description of game

Participants hold a gymnastic stick in hands, clamping its end under an elbow of a hand. On signal players, pressing on a stick, try to push out each other from a circle. The one wins who the first will push out the competitor.

Rules:

The player who taken up one leg for limits of a circle loses.

Variants:

- the opportunity to return to a circle can be given again to the lost player. Game proceeds up to a signal of the teacher is given;
- for each pushing out of a circle for winner is given 1 point.

Описание игры

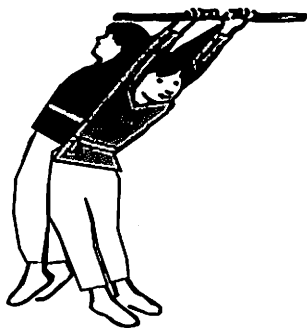
Участники держат гимнастическую палку, зажимая ее конец под локтем руки. По сигналу игроки, стараются вытолкнуть друг друга из круга. Тот, кто первым вытолкнет соперника, считается победителем.

Правила:

Игрок, заступивший одной ногой за пределы круга, считается проигравшим.

Варианты:

- проигравшему игроку предоставляется возможность вновь вернуться в круг, после чего игра продолжается до сигнала учителя; — за каждое выталкивание из круга победителю засчитывается 1 очко.



O'yin haqida tushuncha

Qatnashchilar orqama-orqa turib, gimnastika tayoqchasini mahkam ushlagancha baland ko'taradilar. Vazifa tayoqchani o'z tarafiga tortgan holda raqibining oyog'ini yerdan uzilishiga majbur qilish.

Qoidasi:

Kimning oyog'i yerdan ko'tarilib yoki tayoqchani qo'yib yuborsa, yutqazgan bo'ladi. Raqibini o'zi egilgan holatda ko'tarib besh soniya ushlab turgan o'yinchi g'alaba qilgan bo'ladi.

Boshqacha usullar:

– o'yinni o'tirgan holatda bajarish mumkin.

The description of game

The participants standing by a back to each other and lifting gymnastic stick, having under taken it by hands. A task of the players - to make an inclination forward and to try to tear off the contender from ground.

Rules:

Loses the one who will appear in air or will release stick.

Variants:

- the game can be spent in sitting position, that player wins which will manage to incline competitor and to keep him in such position not less than 3 sec.

Описание игры

Участники встают спиной друг к другу и поднимают гимнастическую палку, взявшись за нее руками. Задача игроков - сделать наклон вперед и попытаться оторвать соперника от земли.

Правила:

Проигрывает тот, кто окажется в воздухе или отпустит палку.

Варианты:

- игру можно проводить сидя, побеждает тот игрок, который сумеет наклонить соперника в свою сторону и удержать его в таком положении не менее 3 сек.

O'yin haqida tushuncha

Har bir jamoa gilamchaga bir "ot"ni qo'yadi. Uning raqibi esa chavandozga aylanadi. "Ot"ga mingan chavandoz raqibini boshidan qo'llari bilan mahkam tutadi. Vazifa - chavandoz o'zini orqaga tashlab, tagidagi raqibini gilamdan uzishga intilishidan iborat. Maqsad, muvozanatni yo'qotgan raqib yiqilib, qorni bilan yotib qoladi.

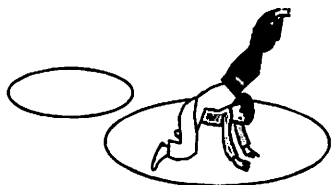
Qoidasi:

Agar buning uddasidan chiqolsa, chavandoz g'olib sanaladi. Bordiyu "ot" tihirlik qilib, chavandozning harakatlaridan bo'shshmasa, unda chavandozning faol harakatlari hisobga olinadi. Bunday kurashni jamoa bo'yicha davom etish mumkin.

Boshqacha usullar:

- "ot" bo'lib o'ynayotgan sportchi qorin bilan yotishi, chavandozning vazifasi esa, uni gilamdan uzishdan iborat.

- chavandoz raqibini mag'lub etishga urinadi. Bordi-yu "ot" chaqqonlik qilib boshqa doiraga sudralib o'tishni uddalasa, unga g'alaba yoziladi.



The description of game

The game passes on a carpet. The representative from each team becomes - "horse", and his competitor - "rider" sits on him and links hands behind a head. The task of the rider, - caving in back to carry out exercise for an abdominal tension, trying to make to lose his competitors balance.

Rules:

If the "horse" managed to remain standing, the number of the exercises executed by the rider is considered.

Variants:

- "horse" move backwards from one circle to another, the rider tries to tumble down horse during movement on a stomach. The "horse" is considered the winner of a game if he has managed to crawl across to the following circle.

Описание игры

Один игрок становится в партер (лошадка), а его соперник - «наездник» садится на него и сцепляет руки за головой. Задача наездника, - прогибаясь назад, выполнять упражнение для брюшного пресса, стараясь вывести соперника из равновесия.

Правила:

Если лошадка устояла, то подсчитывается количество выполненных всадником упражнений (разгибов).

Варианты:

- «лошадка» пятится назад из одного круга в другой, наездник пытается во время движения повалить находящегося внизу игрока на живот. Если нижний участник поединка сумел переползти в следующий круг, он считается победителем.

O'yin haqida tushuncha

Qatnashchilardan biri tizzalab turadi. Raqibi uning istagan tarafidan kelib egiladida, tanasini mahkam tutgan holda gilamdan uzishga harakat qiladi.

Qoidasi:

Gilamdan o'yinchining istagan a'zo-sini uzish mumkin. Faqat bunda qaysi o'yinchi qo'l yoki oyog'ini ko'tarib tashlashni eplasa g'olib sanaladi.

Boshqacha usullar:

- to'rt oyoqlab turgan o'yinchi qarshilik ko'rsatayotganda faqat o'z og'irligini solib turishi, oyoqlarini harakatga keltirishi mumkin emas.



The description of game

On of the participants go down on his hands and kness. The competitor approaches from any part any rapt and, having bent, tries to clasp a torso of the partner and to tear off him from a carpet.

Rules:

It is possible to tear off from a carpet separate parts of a body of the player, only hands or legs of the competitor, the one to whom it was possible, in considered as the winner.

Variants:

- the player who is taking place below, has no right to resist.
- the player who is taking place below, renders active resistance.
- it is possible to spend game in a lying position on a carpet.

Описание игры

Один из участников стоит на четвереньках. Соперник подходит с любой стороны и, наклонившись, пытается обхватить туловище партнера и оторвать его от ковра.

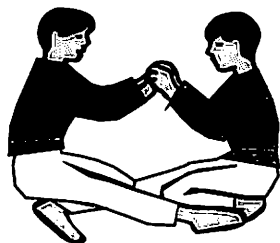
Правила:

Можно оторвать от ковра отдельные части тела игрока, только руки или ноги соперника, тот, кому это удалось, считается победителем.

Варианты:

- игрок, находящийся внизу, не имеет права сопротивляться.
- игрок, находящийся внизу, оказывает активное сопротивление.
- можно проводить игру в положении лежа на ковре.

O'yin haqida tushuncha



Ikki o'yinchi qo'llaridan ushlaydilar, chap oyoqqa o'tiradilar. O'ng oyoq esa oldinga uzatiladi. O'yinchilar sakrab oyoqlar o'rni almashtirishlari kerak. Qaysi o'yinchi muvozanatni yo'qotsa, yutqazgan sanaladi, g'olibga esa bir ochko yoziladi. O'yin esa uch ochko olguncha davom etadi.

Qoidasi:

O'yin paytida oyoqlar o'rni almashtirish rahbarning xushtagidan keyin bo'lishi ko'zda tutiladi.

Boshqacha usullar:

- o'yinni tomonlar yarim o'tirgan holatda bajarishi, bu paytda ularning qo'llari belga tayangan bo'lishi mumkin. Qaysi o'yinchi o'yin mobaynida muddatdan ilgari muvozanatni yo'qotsa yutqazgan sanaladi.

The description of game

Two players join hands, sit on the left leg, the right leg - is put forward. After a signal of the coach players should having jumped up, to replace legs. The one loses who will lose balance. The winner receives 1 point. Game proceeds up to three points.

Rules:

Players begin change of position of legs simultaneously, after a signal of the coach.

Variants:

- game is carried out in position of half sitting, hands in an emphasis on hips; the task of players during 1min is to carry out change of legs not be mistaken; the player loses who finished game ahead of time.

Описание игры

Два игрока взявшись за руки, садятся на левую ногу, правая нога - вытянута вперед. По сигналу руководителя игроки должны, подпрыгнув, сменить положение ног. Проигравшим считается тот, кто потеряет равновесие.

Правила:

Смену положения ног игроки начинают одновременно, после сигнала руководителя.

Варианты:

- игра проводится в положении полуприседа, руки на бедрах.

O'yin haqida tushuncha

Ikki o'yinchi bir-biriga ro'baro' kelib, qo'llarini yoyib, barmoqlarini musht qiladi. Ikkinchi o'yinchi esa uning qo'lga osilish bilan egishga majbur etadi. Agar o'yinchi raqibining bu holatini singdira olmasa, mag'lubiyatga uchragan bo'ladi.

Qoidasi:

O'yin paytida qo'pol harakat va og'riqli usullarni qo'llash man etiladi.

Boshqacha usullar:

- birinchi o'yinchi qo'llarini tomonlarga yoyadi; ikkinchisi ularni joyiga keltirishga urinadi.

- birinchi o'yinchi qo'llarini oldinga cho'zadi, ikkinchisi ularni joyiga keltirishga intiladi;

- birinchi o'yinchi qo'llarini oldinga cho'zadi, ikkinchisi ularni pastga tushirmoqchi bo'ladi.

**The description of game**

Two players standing opposite to each other. The first player fixes hands on shoulders of the competitor, the other player takes for joints of the first player, trying to be released from holding. One of them raises hands in the sides, having compressed fingers in a fist. The task of other player is pressing on hands of the competitor to omit them downwards. Player loses if he did not manage to overcome the competitor. Then players vary roles.

Rules:

It is forbidden to apply rough actions and painful technique.

Variants:

- the first player raises hands forward; the second should dissolve them in the sides.

Описание игры

Два игрока встают лицом друг к другу. Первый игрок фиксирует руки на плечах соперника, соперник берется за локтевые суставы первого игрока, пытаясь, освободится от захвата.

Правила:

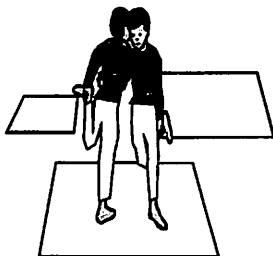
Если игроку не удалось одолеть соперника, он считается проигравшим. Затем игроки меняются ролями. Запрещается применять грубые действия и болевые приемы.

Варианты:

- первый игрок разводит руки в стороны, второй соединяет их;

- первый игрок поднимает руки вперед, второй должен развести их в стороны;

- первый игрок поднимает руки вперед, второй должен опустить их вниз;



O'yin haqida tushuncha

Maydonchada uchta kvadrat: 3x3, 2x2, 1x1 chiziladi. Birinchi kvadratga to'rt o'yinchi chorlanadi. Xushtak chalinguncha ular qo'llar orqada, bir oyoqda turish holatini oladilar. Shunday holatda o'yinchilar xushtak chalinishi bilan bir-birlarini yelkalaridan itara boshlaydilar. Kimki bunday harakatlardan keyin kvadrat chizig'i ichida qolsa, to'rt ballga ega bo'ladi. Qolgan uch o'yinchi esa 2x2 kvadratiga o'tadi va yana bahs davom etib, g'olib 3 balli bo'ladi. Ikki o'yinchi eng kichik 1x1 kvadratida kurashni davom ettirib, g'olibga ikki ball beriladi.

Qoidasi:

Bahs paytida qo'pol turtishlarga yo'l berilmaydi

Boshqacha usullar:

– o'yin paytida o'yinchilarga boshdan ush-lashga ruxsat beriladi, bu esa o'yinni murakkab-lashtirib, qizg'in tus olishiga yo'l ochadi.

The description of game

Three squares are drawn on a platform: 3x3, 2x2, 1x1. Four players are called to the first square. After a signal, they accept position on one leg, hands to back. After a signal they starting to push out each other by a shoulder. The winner remains in a square and receives 4 points. Staying three players, pass in a square 2x2 and in the same way continue struggle, and the winner receives 3 points. Then the staying two players continue struggle in a small square 1x1, the winner receives 2 points, and the last player 1-point.

Rules:

Roughly pushes are forbidden. Upon termination of game, the next four players will be called.

Variants:

– it is possible to suggest for players to hold hands behind a head that will considerably complicate game.

Описание игры

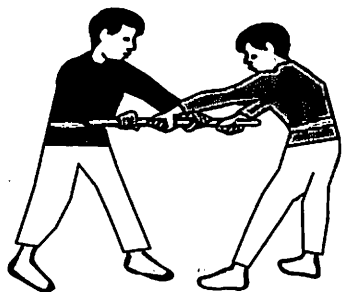
На площадке чертят три квадрата: 3x3, 2x2, 1x1. В первый квадрат вызываются четыре игрока. По сигналу игроки начинают выталкивать плечом друг друга. Победитель остается в квадрате и получает 4 балла.

Правила:

Оставшиеся трое игроков переходят в квадрат 2x2 и продолжают борьбу, победитель получает 3 балла. Затем оставшиеся двое продолжают борьбу в квадрате 1x1, победитель получает 2 балла, а выбывший 1 балл. Запрещаются грубые толчки. По окончании игры, вызывается очередная четверка.

Варианты:

– можно предложить игрокам держать руки за головой.



O'yin haqida tushuncha

Musobaqa qatnashchilari shunday hisobda juftliklarga ajraladi. Maydoncha yoki polga uzun chiziq tortiladi. Tomonlar ana shu chiziq bo'ylab turadilar. Shu tariqa ikki jamoa tarkib topadi. Ularning biri chiziqning narigi, qolgani boshqa tomonda turadi. O'rtadagi masofa esa bir qadamdan oshmaydi. Har bir juftlik gimnastika tayoqchasini mahkam tutadi. Vazifa o'yinchining o'z raqibini chiziqni kesib o'tishiga majbur qilishidan iborat.

Qoidasi:

Har bir o'yinchi belgilangan chiziqdan ikkala oyog'i bilan o'tsa, u "asir" tushgan va o'yindan chiqqan hisoblanadi.

Boshqacha usullar:

- o'yinchi raqibini tortayotganda uning jamoadoshi yordamga kelishi mumkin.

- o'yinchilar tortishmachoqni gimnastika tayoqchasini o'ng qo'l bilan ushlagan holda bajaradilar.

The description of game

The players standing along the line. On a signal of the coach the players take gymnastic stick and try to pull the contender over line.

Rules:

The player who has crossed the line by both legs, is considered as a prisoner and leaves game. The team which has taken the greater number of prisoners, is considered winner.

Variants:

- the player who has pulled the contender, can help one of the players of the team, holding him behind by hands, together with him to pull the opponent;

- the players can play, holding gymnastic stick by the right hand.

Описание игры

На полу проводится черта. Игроки становятся вдоль нее. По сигналу руководителя игроки берут гимнастическую палку и пытаются перетянуть своего соперника за черту.

Правила:

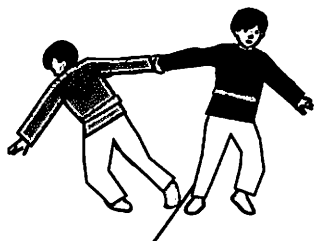
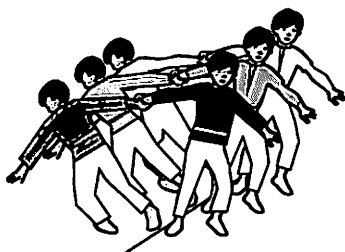
Игрок, переступивший за черту обеими ногами, считается пленным и выходит из игры. Команда, взявшая большее число пленных, считается победительницей.

Варианты:

- игрок, перетянувший соперника, может помочь одному из игроков своей команды, обхватив его сзади руками, вместе с ним перетягивать противника;

- игроки выполняют перетягивание, держа гимнастическую палку правой или левой рукой;

- можно играть, держась за палку двумя руками.



O'yin haqida tushuncha

O'yinchilar ikki jamoaga bo'linib, bir chiziq chetida saf tortadilar. Har bir jamoa o'yinchisi raqib jamoa vakilini o'z tarafiga kuch bilan tortib, chiziqni bosib o'tishga majbur qiladi. Chiziqdan o'tib ketishga majbur qilgan har bir o'yinchi qo'lini ko'taradi, buni rahbar ochko hisobida sanab turadi. Ochkolar jamg'armasi ko'paygan jamoa g'olib sanaladi.

Qoidasi:

Bunday tortishuv paytida o'yinchilardan birining ikki oyog'i chiziqdan o'tib ketsa, hisobga kiradi. Bahs paytida raqibning kiyimidan tortish mumkin emas.

Boshqacha usullar:

- jamoa yoki juft bo'lib o'ynash;
- o'yinni bir qo'l (o'ng yoki chap) bilan o'tkazishga ham ruxsat bor.

The description of game

Two teams are standing along the line by back to each other. On a signal each player tries to pull the competitor over the line. The team wins which managed to pull a lot of the players on the territory wins.

Rules:

The player which has crossed the line by two legs is considered pulled.

Variants:

- it is possible to play in teams or in pairs;
- holding can be carried out over for two hands.

Описание игры

Две команды встают вдоль черты спиной друг к другу. По сигналу каждый игрок старается перетянуть своего соперника за черту. Побеждает команда, которой удалось перетянуть большее количество игроков на свою территорию.

Правила:

Перетянутым считается игрок, который переступил черту двумя ногами.

Варианты:

- играть можно парами;
- захват можно выполнять за две руки.

1. Васильков Г.А., Васильков В.Г. От игры – к спорту , М., ФиС, 1985. – 81с.
2. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей: Методическое пособие. – М: Терра - Спорт , 2000. – 168 с.
3. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Физическая культура. Учеб, пособ для уч-ся 4 кл. – М: Гуманит. изд. центр, 2003. - 144 с.
4. Жуков М.Н. Подвижные игры. – М., АСАДЕМiA, 2002. – 160 с.
5. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба. – М., “Просвещение”, 1993. – 240 с.
6. Kerimov F.A. Kurash tushaman. – Т.: “Meditsina”, 1990. - 174 b.
7. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati. – Т: ШЕФ-Press, 2018. - 286 b.
8. Коротков И.М. Подвижные игры в школе. М., “Просвещение”, 1979. – 192 с.
9. Кузин В.В., Полиевский С.А. 500 игр и эстафет. – М.: ФиС, 2000. – 304 с.
10. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителям. - Феникс, 2001. – 256 с.
11. Usmonxo‘jayev T., Xo‘jayev F. 1001 o‘yin. – Т.: Ibn Sino, 1990. – 352 b.
12. Usmonxo‘jayev T., Meliyev X.A. Midliy harakatli o‘yinlar. – Т.: O‘qituvchi, 2000. – 320 b.
13. Daniel Eichelbrenner 50 jeux de lute, Editions Revue EP. S-11, avenue du Tremblay - 75012, Paris, 2001. - 61 p.
14. Glenn Kirchner, Graham J.Fishburne. Physical Education for Elementary School Children. Brown and Benchmark. Madison. USA.1995. - 620 p.
15. Judo Magazin - das Organ des DJB. 2002. – P. 6 -10.
16. Raiko Petrov. Freestyle and Greco–roman wrestling, Published by FILA, 1986. – 257 p.
17. Raiko Petrov. The ABC of Wrestling, Published by FILA, 1996. - 101 p.

MUNDARIJA:

| | |
|---|----|
| KIRISH | 3 |
| O'yinning mohiyati..... | 4 |
| Harakatli o'yinlar sportda tanlov vositasi sifatida..... | 6 |
| Mashg'ulot jarayonida harakatli o'yinlar..... | 7 |
| Jismoniy tarbiyada harakatli o'yinlar..... | 8 |
| I BOB. SPORT KURASHI RIVOJLANISHINING QISQACHA TARIXI | 14 |
| 1.1. Sport kurashining paydo bo'lishi va rivojlanishi..... | 14 |
| 1.2. Har xil kurash turlari paydo bo'lishining tarixiy manbalari..... | 17 |
| 1.2.1. Dzyudo..... | 17 |
| 1.2.2. Sambo..... | 19 |
| 1.2.3. Yunon-rum kurashi..... | 21 |
| 1.2.4. Erkin kurash..... | 22 |
| 1.2.5. Kurash..... | 24 |
| 1.3. O'zbekistondagi boshqa sport kurashining turlari..... | 27 |
| 1.3.1. Sirim..... | 27 |
| 1.3.2. Armwrestling..... | 28 |
| II BOB. KURASH ELEMENTLARIGA EGA HARAKATLI O'YINLAR | 30 |
| Adabiyotlar..... | 85 |

KERIMOV F.A.

**KURASH ELEMENTLARIGA EGA
HARAKATLI O‘YINLAR**

Musahhih:
Aripjanova D.U.

Kompyuterda sahifalovchi:
Xamrayev M.O.

Dizayner:
Dalabayeva N.I.

Nash lits. AIN[№] 283. 11.01.16. Bosishga ruxsat etildi 3.12.2020
Bichimi 60×84 ¹/₁₆. «Times New Roman» garniturada raqamli bosma
usulida bosildi. Shartli bosma tabog'i 5,75. Nahsriyot bosma tabog'i 5,5.
Adadi 12000. Buyurtma № 14

«ILMIY TEXNIKA AXBOROTI - PRESS NASHRIYOTI»
Toshkent sh., Farg'ona yo'li, 222/7